Айболит

№18 (572) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

18+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Царица осени — хризантема

стр. 9

Арбузные корки перетрём в порошок

стр. 7

Хмель в подушке для сладких снов

стр. 24

ДЫШИМ КАК ЙОГИ — ЖИВЁМ ДОЛГО

стр. 9

Счастье — как радуга: всегда рядом и всегда ускользает

Ситуация

Бродячие собаки окружили...

Что делать при встрече с бродячими собаками.

1 Увидели впереди несколько бездомных собак — не идите через их территорию. Обойдите это место. Держите животных в поле зрения, но не смотрите в глаза — это будет расценено как агрессия. Не ускоряйте шаг, не оборачивайтесь, не пытайтесь привлечь внимание.

2 Надо пройти мимо бездомных собак? Прихватите с собой кусок колбасы, сосиску, хлеб. Если агрессивные животные приблизятся, бросьте им кусок. Пока собаки будут заняты пищей, можно от них скрыться. Если поблизости есть магазин, подъезд, подвал — прячьтесь там. Вокруг деревья? Заберитесь на дерево.

3 Бродячие псы крайне редко нападают на нескольких человек, поэтому не гуляйте в одиночестве там, где обитают собачьи стаи.

4 Собаки окружили? Постарайтесь их удивить: резко раскройте зонт, подпрыгните, машите рукой, как будто в ней камень или палка и вы собираетесь кинуть этот предмет в собак. Пока животные в ступоре, не поворачиваясь к ним спиной, медленно отходите. Еще один простой способ — громко крикнуть на животных.

5 Не заигрывайте со щенками на территории стаи. За щенка собаки могут растерзать.

6 Никогда не подзывайте к себе незнакомую собаку, чтобы погладить. Она может подойти, думая, что дадите ей еду. Но как только попытаетесь погладить, может в ответ укусить.

ЧЕМ ГРОМЧЕ ЧЕЛОВЕК ХРАПИТ, ТЕМ ЧИЩЕ ЕГО СОВЕСТЬ.

Знаете ли вы, что...

● Классическая музыка усиливает действие лекарств. Приняв лекарство от гипертонии, включите классическую музыку, предлагают бразильские медики. Их исследование показало, что даже полчаса прослушивания значительно продлевает действие препарата.

● В первые три дня после заражения гриппозной или пневмококковой инфекцией у больного может случиться ишемический инсульт, предупредили исследователи из Великобритании. Они рекомендуют вакцинироваться перед сезонной эпидемией гриппа. Риск развития инсульта сохраняется 28 дней после заражения.

● У пышнотелых людей количество витамина D гораздо ниже, чем у тех, чей вес в норме. Чтобы поднять уровень этого микроэлемента, ученые советуют больше гулять на свежем воздухе, особенно в утренние часы. К тому же прогулки помогут убрать пару-тройку лишних килограммов.

Новости

СТОП-РАК ПО-КИТАЙСКИ

В Китае завершились испытания препарата для лечения рака прямой кишки с метастазами. Препарат назвали «Фруквинтиниб». Скоро он появится на рынке с доступной большинству пациентов ценой. Лекарство продлевает жизнь больным, останавливая прогрессирование заболевания после двукратной химиотерапии. «Фруквинтиниб» низкотоксичен, хорошо переносится.

СВЕРЧКИ СО СКОВОРОДКИ

Ученые утверждают, что эти насекомые съедобны. Это экологически чистый источник белка. И еще в насекомых содержатся витамины, минералы и здоровые жиры. Пока такая пища традиционна для азиатской кухни, но постепенно она начинает покорять и западные страны. Особенно полезны жареные сверчки для кишечника, если есть их на завтрак. А еще лучше насекомых насушить, измельчить в порошок и добавлять по 1 ст. ложке в любое блюдо. «Сверчковая диета» увеличивает количество полезных бактерий в кишечнике и улучшает работу всего желудочно-кишечного тракта.

ГОДЫ ЖИЗНИ В НАСЛЕДСТВО

Продолжительность жизни переходит по наследству. То есть, сколько проживет человек, расскажет возраст, до которого дожили его родители. Ученые собрали информацию о 22 тысячах пожилых женщин. Выяснилось, что разменявшие 90-летний рубеж дамы передали по наследству свою продолжительность жизни дочерям. Инсульт, диабет и рак их детям не грозят.

■ СОЧИ — УДИВИТЕЛЬНЫЙ ГОРОД. ОБЕЗЬЯНА НА ПЛЯЖЕ ЗАРАБАТЫВАЕТ ЗА ЛЕТО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВЫ ЗА ГОД.

■ ХАРАКТЕР — ЭТО УМЕНИЕ СТОЯТЬ НА НОГАХ ТАМ, ГДЕ ДРУГИЕ ПАДАЮТ.

■ ЗРЕЛЫЙ ВОЗРАСТ — МЕЖДУ КОНЦОМ ИЛЛЮЗИЙ МОЛОДОСТИ И НАЧАЛОМ ГАЛЛЮЦИНАЦИЙ СТАРОСТИ.

Почти подвиг — **Работают мастера**

Антону пришили язык

СЕРДЦЕ МАТЕРИ НЕ ОБМАНЕШЬ...

Пять лет назад у сибирячки Светланы Багрянцевой на свет появился третий сын. Сразу после рождения выяснилось, что у малыша нет языка. Хотя во время беременности врачи уверяли, что ребенок развивается хорошо, весь срок женщина ходила в тревоге. Материнское сердце не обманешь. А тут выясняется, что у Антона тяжелый порок гортани, языка нет, недоразвит надгортанник. Есть, пить, говорить он не сможет и, скорее всего, не проживет больше двух месяцев. Но мальчик оказался сильным. Он учился дышать через трахеостому — трубочку, поставленную в дыхательное горло. Светлана кормила малыша через зонд в носике каждые три часа. А когда подрос, с ложечки. И каждое утро возила в поликлинику взвешиваться, потому что врачи сказали: если малыш начнет терять вес, ему снова вставят зонд. К пяти годам Антон весил 17 кг и вырос! И даже без языка пытался говорить. Понимали его только мама и братья.

В прошлом году в Кемеровскую областную больницу для обмена опытом приехал итальянский микрохирург, отоларинголог профессор Роберто Пушедо. Ему показали Антона. Осмотрев мальчика, Пушедо предложил сделать ему несколько восстановительных операций. Светлана дала согласие.

После первой операции Антон смог дышать самостоятельно, без трубки. Во время второй мальчику удалили аденоиды и молочные зубы. Во время третьей под слюнной железой нашли зачаток языка, и у него появился шанс расти! Спустя несколько месяцев язык Антона вырос на 2 см! Недавно он внятно сказал Светлане слова, от которых она расплакалась: «Мама, я тебя юбью бойсе всех в городе!»

P. S. Светлана одна растит трех сыновей. Папа ушел из семьи после рождения Антошки.

...НАПОРОЛСЯ НА ЗАБОР

Воронежские хирурги спасли молодого человека, напоровшегося на забор.

Операция за операцией, обходы, общение с пациентами... И так 24 часа. Врач областной клинической больницы №1 Воронежа Борис Нырков устал и собрался домой. Но привезли 19-летнего Сергея Бойко — с «копьем» в челюсти. Он возвращался с вечеринки, был подшофе, куда-то спешил и, чтобы сократить путь, полез через забор. Поскользнулся, сорвался и пропорол лицо металлической пикой. Так на ней и повис... Еще легко отделался! Если бы острие вошло на миллиметр правее или левее, оно задело бы сонную артерию, яремную вену, другие жизненно важные сосуды, и пациент мгновенно истек бы кровью.

Пульсирующая гематома сдавливала дыхательное горло. Хирурги постепенно извлекли из шеи пациента кусок забора, установили трахеостому и уже потом приступили к операции. Она продолжалась несколько часов. Парня спасала большая бригада специалистов. Он не умер ни от кровопотери, ни от геморрагического шока. Всего сутки молодой человек провел в реанимации. А через неделю выписался из больницы! Это ЧП ему на всю жизнь наука.

На каждый день

● Снизит давление такое лекарство: смешайте 3 части калины, 1 часть ягод ежевики и 2 части раздробленных плодов шиповника. Залейте 2 ст. ложки смеси 200 мл крутого кипятка, закройте и кипятите на водяной бане 10 минут. Дайте настояться 3 часа и пейте в течение дня равными долями.

● Имбирь укрепляет слабый желудок, помогает пищеварению, полезен при метеоризме, почечно- и мочекаменной болезни. Залейте 10 г порошка имбиря 0,5 л белого сухого вина. Настаивайте в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

● При ревматизме залейте 2 ст. ложки сухих измельченных веток шиповника 1 стаканом крутого кипятка. Варите 5 минут на маленьком огне, настаивайте 20 минут, процедите через плотную ткань. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день за 20 минут до еды.

Думай, думай

От чистоты белья зависит качество сна. А еще здоровье кожи и даже жирность волос. Поэтому его надо чаще менять. Белье впитывает пот и становится пристанищем для микроскопических пылевых клещей, которые питаются омертвевшими клетками кожи человека. Именно клещи и продукты их жизнедеятельности вызывают конъюнктивит, экзему, астму и аллергический насморк. Происходит это обычно на второй-третий день использования постельного белья. Поэтому, когда вы болеете, да еще с высокой температурой, белье, особенно наволочки, надо менять каждый день, а стирать при температуре не ниже 60°С.

Кровь из синтетики

Первую искусственную человеческую кровь создали в США. Она способна снабжать организм кислородом до двух суток.

Попав в экстремальную ситуацию, человек может потерять много крови. И тогда время его жизни измеряется часами и минутами. При этом кровозамещающие растворы бывают бесполезны, ведь большинство из них не могут доставлять кислород к жизненно важным органам. А стандартное переливание крови не всегда доступно. Синтетический аналог человеческой крови в форме порошка не заменяет человеческую кровь, но он в течение 48 часов «подкармливает» поврежденные органы кислородом, причем без побочных эффектов типа аллергической реакции или интоксикации. Чтобы кровь заработала, нужно лишь разбавить порошок особым раствором (подойдет и обычный физраствор). Срок хранения порошка — 6 месяцев, оно простое и удобное.

Спрашивали? Отвечаем

Аллергия на... комаров

НА КОЖЕ ОСТАЮТСЯ ЗУДЯЩИЕ ШИШКИ

С возрастом я стала хуже реагировать на укусы насекомых. Даже от обычных комаров и муравьев на коже остаются зудящие шишки, которые долго не проходят. Но разве бывает аллергия на комаров? Она както лечится?

А. Почкина, Брянская обл.

Бывают нездоровые реакции организма на укусы комаров, муравьев, тараканов. И даже на моль и мошку. Причем эти реакции могут развиться в любом возрасте. Легкую «комариную» или «муравьиную» аллергию как-то специально не лечат. Сама по себе она не опасна. Можно смазать место укуса противоаллергическим средством, например гелем «Фенистил». Тем не менее аллергия на муравьев часто дает перекрестные реакции на ос и пчел. То есть вы будете болезненно реагировать на их укусы. Яд ос и пчел содержит множество аллергенов. И в отличие от пыли или пыльцы эти аллергены попадают в организм моментально. Укус пчелы действует как инъекция. Поэтому реакция на яд может быть стремительной — от развития крапивницы до анафилактического шока.

Даже если у вас нет аллергии на укусы насекомых, берегите шею и лицо. И еще, не проглотите их с пищей.

ВЫЕЗД НА ПРИРОДУ ВСЕГДА СТРЕСС...

Расскажите, как действовать, если кусает пчела?

А. Училина, Московская обл.

Сразу после укуса нужно наложить жгут. Его завязывают выше пострадавшего места на 20 минут. Это предотвратит распространение яда. После этого быстро осмотрите место укуса. Не осталось ли в нем жало? Если да, то осторожно удалите его, не задев самого мешочка. Иначе весь яд попадет в тело. Дальше действуйте по ситуации. Если беспокоят только боль и краснота, сделайте холодный компресс, примите таблетку «Супрастина». Но если вас ужалили в область головы и шеи, помимо «Супрастина» надо выпить преднизолон и наблюдать за своим самочувствием. Если отек нарастает и быстро распространяется, появляется слабость, учащается пульс, становится трудно дышать — не медля делайте укол адреналина. Именно этот препарат позволит быстро снять отек, устранить бронхоспазм и поднять упавшее давление. И лучше вызвать скорую помощь.

УКУСИЛА ОСА. ПЛЕЧО РАСПУХЛО...

Была слабость, кружилась голова, немного повышалась температура. Как понять — это нормальная реакция на укус или уже аллергическая?

Мария Петровна, Саратов

Нормальной реакцией на ужаление являются боль, волдырь до 5 мм и небольшой отек — до 10 см в диаметре. Обычно это все проходит в течение суток. Если же симптомы затягиваются на несколько дней, отек и краснота продолжают распространяться, это уже ненормально. Это аллергия на яд насекомого. Как реакция на укус могут возникнуть першение в горле, заложенность носа, боли в животе, частый пульс.

Если человек — аллергик, то повторные укусы пчел и ос он обычно переживает острее. Поэтому каждому, кто однажды тяжело перенес это, надо иметь под рукой медицинские средства самопомощи. В противошоковой аптечке должны лежать ампулы с адреналином, преднизолоном и «Супрастином», пилка для их открытия, одноразовые шприцы по 2 мл, спиртовые салфетки, жгут, а также антигистамины и кортикостероиды в таблетках — «Супрастин» или «Тавегил» и преднизолон. Какие именно средства использовать, будет зависеть от обстоятельств.

В. Г. Солодовников, врач-аллерголог

От веснушек

ПРОТИРАЙТЕ ЛИЦО 3-4 РАЗА В ДЕНЬ СОКОМ ЛИСТЬЕВ КАЛЕНДУЛЫ.

В 70 лет мой муж впервые попал в больницу. Везучий...

Всю жизнь пьет, несколько раз едва не погибал из-за этого, но ни единого серьезного заболевания вроде цирроза или панкреатита, ни одного укола, ни одной медицинской процедуры. Мало того, какая-то пугающая закономерность: если его кто-либо сильно обижал, сам обидчик лишался здоровья, а то и жизни.

С алкоголизмом мужа связаны все черные дни нашей жизни. Когда маленького сына положили на операцию, я находилась с ним. Родные далеко, рядом только муж, но он ушел в запой. В доме голодно. Я ела, что не доел малыш. Потом мы с шестимесячной дочкой попали в больницу с бронхитом. Едва скорая нас увезла, муж снова ушел в запой, и я осталась один на один со всеми проблемами. Забирали нас знакомые. А в квартиру я попала через балкон соседей — муж не вязал лыка.

Детей он не трогал, меня тоже не бил, но душу вынимал профессионально. Полночи проползает пьяным по квартире, а мне утром вести детей в садик и с больной головой идти на работу.

И вот попал на операционный стол. Сын остался ухаживать за ним. Я простыла, и в таком состоянии меня бы не пустили в больницу. Сижу больная дома и страдаю: кто же подаст ему воды, покормит, вынесет судно? С одной стороны, в глубине души даже немного злорадствую: пусть на своей шкуре почувствует, что такое боль, капельницы и прочее. А с другой — ни для кого не хотела бы таких испытаний. Конечно, желаю мужу скорейшего выздоровления, но хочу, чтобы он извлек урок: алкоголизм здоровья не прибавляет ни самому пьющему, ни его семье. Да и возраст уже не тот... Внуки не должны видеть пьяного и сумасшедшего деда. А сын — молодец! Хороший парень вырос...

Ольга, Московская обл.

Валенки на босу ногу не только греют, но и лечат

Надо 2-3 часа в день носить валенки (полуваленки) или валяные тапочки на босу ногу. Ноги нагреваются, и кровь начинает с ускорением циркулировать по телу, «сметая» на пути многие болезни. Валяная обувь справляется с артритом, остеохондрозом, простатитом, простудой, депрессией...

Маргарите Ильиничне, моей соседке, скоро исполнится 96 лет. Десять лет тому назад она сломала шейку бедра, и ей сделали операцию. Дома женщина передвигается с помощью ходунков. После травмы нога время от времени болела, а полгода назад начала ныть по ночам и совсем не давала спать. Приходила на дом медсестра, делала обезболивающие уколы, но они помогали мало. Соседка измучилась, ночь практически не спала. Я вспомнила о валенках.

Мои знакомые валяльщицы изготовили мягкие теплые самокатки. Принесла я их Маргарите Ильиничне и велела надеть на босу ногу. Она так и сделала. А минут через десять сказала: «Ой, как тепло! Пойду-ка лягу...» — и сразу же уснула. Проспала всю ночь до утра. Нога от тепла успокоилась. Теперь, если в ноге появляется боль, Маргарита Ильинична сразу надевает валенки. В них она и спит. Если ноги не болят, то надевает шерстяные носки. Возможно, валенки помогут кому-то из читателей «Айболита».

В. Н. Карпова, Чебоксары

САМОЕ ОПАСНОЕ ДЛЯ КОЖИ НА ПЛЯЖЕ — ДЕЛАТЬ ФОТО НА МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН.

Пятна на лице

СОЛНЦЕ — НЕ ЕДИНСТВЕННАЯ ПРИЧИНА ПОЯВЛЕНИЯ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН. ЕСТЬ И ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ ИХ ПОЯВЛЕНИЯ.

■ Некоторые органические заболевания (печени, почек и других органов) могут сопровождаться пигментными изменениями на коже.

■ Любая травма кожи, будь то обморожение, ожог или пустячный прыщик, у некоторых людей с определенными генетическими особенностями приводит к появлению длительно держащейся пигментации.

■ Злоупотребление косметическими пилингами. Мнение, что у женщин пигментные пятна встречаются чаще, чем у мужчин, возникло не только потому, что женщины чаще замечают этот дефект. Именно женщины чаще становятся жертвами моды на сеансы насильственного омоложения кожи. Но если кожа не слишком сухая, она не нуждается в искусственном отшелушивании.

■ Длительное использование оральных контрацептивов. Пятна от них появляются на скулах и в центре лица и, как правило, напоминают хлоазмы.

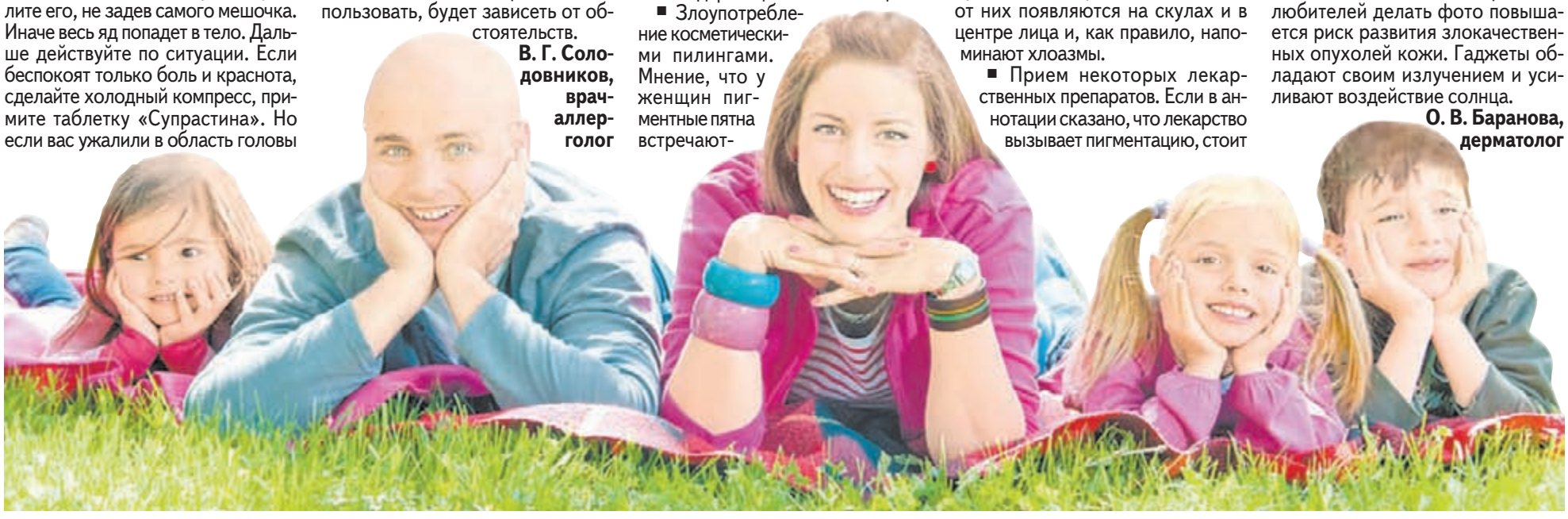
■ Прием некоторых лекарственных препаратов. Если в аннотации сказано, что лекарство вызывает пигментацию, стоит посоветоваться с врачом, можно ли этот препарат заменить другим.

■ Недостаток витаминов. Определенные авитаминозы могут сопровождаться проблемами с кожей: сухостью, шелушением, появлением пигментации.

■ Употребление биологически активных пищевых добавок. Лучше употреблять натуральные, а не синтетические витамины и минералы.

■ Но самое опасное на пляже — мобильные телефоны. У любителей делать фото повышается риск развития злокачественных опухолей кожи. Гаджеты обладают своим излучением и усиливают воздействие солнца.

О. В. Баранова, дерматолог



Орехи на ночь — от тахикардии

Хочу поделиться рецептом, которым пользовалась моя мама. У нее была сильная тахикардия. Бывало, даже сознание теряла. Принимала лекарства, а потом нашла свое спасение — орехи. Мама измельчала ядра 3-4 грецких орехов, смешивала с 1 ст. ложкой меда. Смесь съедала на ночь, а то и в час-два после полуночи. Лечилась так 1,5 месяца, а потом — когда появлялись неприятные ощущения. Если кому-то это лечение поможет, буду рада.

И. Н. Сомова, Хабаровский край

Руки от работы на земле были в трещинах...

Я убедилась, что здесь лучшее средство, по моему мнению, — приготовленный своими руками крем из растопленного свиного нутряного жира. Его нужно потомить с чернокорнем, окопником или корнем лопуха 30 минут в соотношении 1 часть корня и 2 части жира. Если не окажется какой-то из этих трав — не беда. Жир тоже хорошо лечит. Смазывая этим составом руки, не стоит забывать о лице. От чернокорня, который еще называют лиходейкой, сойдут папилломы с шеи, да и морщины разгладятся.

С. В. Алиева, Липецкая обл.

Соль вытянула воду из сустава

Этот случай из детства я запомнила на всю жизнь. Отца ударил в ногу бык. В колене образовалась вода, и весь сустав отек. Трижды в больнице вытягивали жидкость шприцем, но она снова появлялась. Причем с каждым разом жидкости было все больше. Кто-то посоветовал отцу лечиться солью.

И начал папа лечиться. Он хорошенько просушивал крупную каменную соль на печи, высыпал ее в свой хлопчатобумажный носок, прикладывал его к колену и закреплял. Держал круглосуточно, меняя время от времени соль. Та, что была в мешочке, напитывалась влагой. Так соль и вытянула всю воду из колена.

А недавно похожая проблема возникла у знакомой: периодически лежала в больнице с водянкой живота. По моему совету она стала прикладывать соль к больному месту, и эти солевые компрессы помогли ей так же, как когда-то и моему отцу. Уже и воды-то не было, а моя знакомая, чтобы она больше не появлялась, еще три месяца ходила с солью. Теперь здорова, работает на даче...

И. В. Белуга, Московская обл.

Полезно знать

● **При поликистозе почек.** Пропустите через мясорубку зеленые грецкие орехи и смешайте с медом в соотношении 1:1. Переложите в стеклянную посуду, закупорьте и поставьте в темное место на 1 месяц. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

● **Камнеломка от конъюнктивита.** При помощи этого настоя с конъюнктивитом можно справиться за пару дней. Залейте 3 ст. ложки высушенных и измельченных стеблей и листьев камнеломки болотной 2 стаканами кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите. Промывайте настоем глаза 4-5 раз в день.

● **Чтобы восстановить силы после тяжелой болезни.** Смешайте по 5 ст. ложек сухой измельченной травы базилика и тысячелистника. Залейте 1 л кагора и настаивайте в темном прохладном месте 20 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедите и пейте по 100 г 3 раза в день после еды. Смесь храните в холодильнике.

Провокатор мигрени — нездоровый вес тела

Причем как лишний, так и недостаточный. Медики пока точно не знают, каким образом вес влияет на мигрень. Скорее всего, дело в веществах, которые вырабатывает жировая ткань. Для поддержания здорового равновесия их должно быть не больше и не меньше нормы. Другими провокаторами мигрени являются стресс, недостаток ночного сна, переутомление, алкоголь, шоколад, сыр и соленая селедка.

■ ПОСЛЕ 60 ЛЕТ ИНСУЛЬТ ВСТРЕЧАЕТСЯ У КАЖДОГО ЧЕТВЕРТОГО МУЖЧИНЫ И У КАЖДОЙ ПЯТОЙ ЖЕНЩИНЫ.

Уроки жизни

Жил я — не тужил, и вдруг инсульт...

СО ЗДОРОВЬЕМ ПРОБЛЕМ НЕ БЫЛО, ПО ВРАЧАМ И АПТЕКАМ НЕ ХОДИЛ, В СТАЦИОНАРАХ НЕ ЛЕЖАЛ. ТАК И ДОЖИЛ ДО 58 ГОДКОВ...

А потом случился инсульт. Правда, диагноз я узнал только через шесть дней, когда попал в больницу. Врачи сказали, что во всем виноват тромб, будь он неладен. От этого не застрахованы даже самые здоровые люди. Я бегаю по утрам, много хожу пешком, всегда вел здоровый образ жизни. А в больнице увидел таких же непьющих, некурящих и бегающих. Теперь верю: кому сколько отпущено на этом свете, тот столько и проживет, ни секундой больше.

Почувствовав себя плохо, дней пять боролся со своим непонятным недугом: ходил пешком, много работал, хотя временами и падал на бок или на спину. Думал, пройдет, я же сильный и здоровый. Но на шестой день не смог встать, как ни пытался, — тело стало чужим, не слушалось. Вызвал скорую: это была моя первая встреча с медиками. Повезли меня в больницу. Когда сделали томограмму головы, врач удивленно повторяла одно и то же: «Поражаюсь, как вы до сих пор живы!»

А потом... Полная тишина, пациенты редко выходят в коридор, и то с трудом опираясь на палку. Только тогда до меня дошло, что инсульт — это серьезно! Ходить пока не мог, и это сильно огорчало, ведь мой девиз: «Движение — жизнь». Врачи говорили, мол, теперь придется изменить привычный уклад: не бегать по утрам, не посещать парилку, не ездить на рыбалку и даже не любить женщин. Да что же мне тогда остается? Только лежать? Неужели моя полноценная жизнь уже позади? Даже слезы покатились из глаз. Но я получил урок: мы не ценим то, что имеем. Ходить, делать что-нибудь своими руками — это дар божий.

В больнице многое переосмыслил. Решил, что буду стремиться к восстановлению. Однажды встал с кровати, несколько раз упал, вышел из палаты. Натыкаясь на стены, отправился в туалет в конец коридора. Каким же долгим показался этот путь! Кружилась голова, качались пол и стены. Но я дошел... На всю оставшуюся жизнь запомнил эту мою дорогу до туалета. Медсестры пригрозили рассказать врачу, ведь он запретил вставать. Но не настучали, поняли, что я стремлюсь к жизни. Так потихоньку почти через месяц начал нормально ходить, хотя сильно кружилась голова.

Н. Романов, Ростовская обл.

Намотай на ус

ПЕРЕД ТЕМ КАК ПРИНЯТЬ СЕРЬЕЗНОЕ РЕШЕНИЕ, НАДО ХОРОШЕНЬКО ПОЕСТЬ. КОГДА ЧЕЛОВЕК ИСПЫТЫВАЕТ ГОЛОД, ОН НЕ В СОСТОЯНИИ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ. НА ЭТОМ НАСТАИВАЮТ УЧЕНЫЕ ИЗ ШВЕЙЦАРИИ.

Из почты «Айболита»

После операции в глазах был туман...

Долго мучилась с глазами... Перенесла 3 операции по поводу катаракты и глаукомы. Но они не помогли: в глазах был туман и черные точки. Решила лечиться самостоятельно. Вот что я делала. Выжала через марлю, сложенную в 3 слоя, сок алоэ и смешала 15 мл сока с 5 мл глазных капель «Тимолол» (купила в аптеке). Закапывала по 2 капли в каждый глаз утром и на ночь в течение месяца. Сейчас тоже продолжаю капать, но уже не ежедневно, а только 2 дня в неделю. Первое время глаза сильно слезились, вместе со слезой из глаз выходила какая-то гадость наподобие гноя. В результате этого лечения в левом глазу не стало точек, раньше им видел в таблице проверки зрения лишь 2 строчки, и то с трудом, а сейчас стал видеть ясно 6 строчек. А правым глазом, который вообще ничего не видел, четко вижу одну строчку. Нормализовалось и внутриглазное давление.

К. Н. Ющенко, Саратов

Отрыжка воздухом

Это физиологический процесс. Она бывает у всех людей. Ее вызывают скапливающиеся в желудке газы. А они могут образоваться из-за переедания, большого количества выпитой газировки и заглатывания во время еды воздуха. Но...

НЕ ВСЕ ТАК БЕЗОБИДНО

Если отрыжка воздухом становится регулярной и сопровождается болью в грудной клетке, это свидетельствует о нарушениях в работе пищеварительной системы и необходимости посетить врача. В области груди находятся жизненно важные органы — сердце, легкие, пищевод и нервные сплетения. Поэтому отрыжка, сопровождаемая болью в грудной клетке, может сигнализировать о неполадках в любом органе.

* Часто отрыжка с болью посередине грудной клетки связана со сбоями в работе пищеварительной системы.

* Если после отрыжки человеку тяжело дышать и начинается приступ кашля, можно подозревать нарушения в работе дыхательной системы.

* Сопровождающие отрыжку боли в левой части груди, отдающие в спину и левую руку, типичны для сердечных заболеваний.

* Отрыжкой, возникающей на фоне сильного стресса, а также затрудненным болезненным вдохом и ощущением кома в груди проявляется невралгия.

Вызывают отрыжку и болевые ощущения в груди гастроэзофагеальный рефлюкс, ахалазия кардии, дивертикулы пищевода, грыжа, язвенная болезнь, остеохондроз, беременность.

■ Принимать пищу нужно регулярно, небольшими порциями.
■ Откажитесь от острых, грубых и жирных, копченых и жареных блюд.

ПИЩА ЗАБРАСЫВАЕТСЯ В ПИЩЕВОД

Так бывает при гастроэзофагеальном рефлюксе. Он нарушает работу кардиального сфинктера, расположенного между желудком и пищеводом, — его мышечное кольцо ослабевает и не может плотно сомкнуться. Из-за этого находящаяся в желудке и частично переваренная пища забрасывается в пищевод. К дисфункции сфинктера приводит переедание, злоупотребление вредными блюдами, курение, употребление спиртных напитков, стрессы. Присутствующая в желудке соляная кислота раздражает слизистую пищевода, вызывает изжогу и кислую отрыжку, которая может содержать кусочки пищи. В результате из-за постоянного контакта слизистой с кислой средой в пищеводе развивается воспаление, которое служит причиной жжения посередине грудины при отрыжке.

Желудочно-пищевой рефлюкс и кислая среда в гортани и ротовой полости разрушают зубную эмаль, провоцируют хронический тонзиллит, изъязвление слизистой пищевода. Если заболевание вовремя не диагностировать и не лечить, оно может привести к сужению пищевода. Сужение препятствует нормальному прохождению пищи и вызывает боли за грудиной при каждой трапезе, особенно при употреблении твердой пищи.

АХАЛАЗИЯ КАРДИИ

Примыкающая к пищеводу часть желудка называется кардией. Во время еды она ритмично сокращается и расслабляется, открывая просвет для поступающей пищи. У пациентов с таким диагнозом во время глотания мышечный тонус сфинктера не снижается, препятствуя нормальному прохождению пищи в желудок. Характерными симптомами заболевания служат отрыжка, боли за грудиной, трудности с глотанием и движением пищи по пищеводу. Болезнь связана с состоянием нервной системы, обостряется на фоне стресса и сопровождается симптомами вегетососудистой дистонии: тахикардией, потливостью, спазмами при дыхании.

ДИВЕРТИКУЛА ПИЩЕВОДА

Такое название получило мешкообразное выпячивание стенки, возникающее из-за нарушения целостности мышечного слоя. Симптомы зависят от размера, количества и расположения дивертикул в пищеводе. Проявляются после попадания в дивертикулы остатков пищи. Находясь в мешке, они гниют, раздражают слизистую, вызывают изжогу и отрыжку с гнилостным привкусом.

Строгая диета снижает количество воздушных пробок в желудке и помогает уменьшить боль в области груди.

ГРЫЖА ПИЩЕВОДНОГО ОТВЕРСТИЯ ДИАФРАГМЫ

Возникает при расширении окружающего пищевод диафрагмального отверстия и бывает у пожилых людей. Причина — возрастное ослабление связочного аппарата. Основной симптом — боль за грудиной после приема пищи. Заболевание нередко осложняется снижением веса и хроническим гастритом.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Поражает слизистую. Она истончается и покрывается трещинками. Кроме тошноты, потери массы тела, рвоты, изжоги и отсутствия аппетита, типичными симптомами язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки являются отрыжка воздухом и боль в грудине.

ОСТЕОХОНДРОЗ

Человек отрыгивает воздухом — и тут же в грудной клетке возникает боль. Если пациент жалуется на болезненную отрыжку, боли в груди, гастроэнтеролог, прежде чем решить, что делать для их устранения, проводит тщательное обследование. Важно найти заболевание, вызывающее их.

НАСТОИ, ОТВАРЫ, МАСЛА

Если лечащий врач даст разрешение, можно сочетать лекарственные препараты со средствами народной медицины: травяными настоями, отварами, маслами, которые стимулируют пищеварение, снижают газообразование, улучшают состояние слизистых. Хорошо помогают отвары овса и семян льна, мумие, картофельный сок, облепиховое масло.

С. М. Яушев, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Бабушкины рецепты

ЛИСТЬЯ ПЕРСИКА — ХОРОШЕЕ СЛАБИТЕЛЬНОЕ

А также глистогонное средство. Залейте 45 г сухого измельченного сырья 2 стаканами кипятка. Настаивайте в теплой духовке ночь, утром 2-3 раза доведите до кипения. Процедите, добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

ОБМАКНИ ТАМПОН В КАСТОРКУ

Даже самый застарелый геморрой с кровоточащими трещинами, с полипами и геморроидальными шишками поможет вылечить такой рецепт. После водных процедур с холодной водой перед сном и утром, после опорожнения, вставляйте в задний проход тампон из маленького кусочка бинта, смоченного в касторовом масле. Уже в течение первой недели наступит облегчение.

УТРОМ КИШЕЧНИК ОПОРОЖНИТСЯ

Тщательно перемешайте стакан свежего кефира, 1 ст. ложку любого растительного масла, 1/2 чайн. ложки обычной соли. Принимайте перед сном приготовленный кефирный напиток. Утром кишечник опорожнится. Это мягкое слабительное средство не только очищает кишечник, но и способствует снижению веса. Рекомендуем принимать один раз в три дня.

Лён-целитель

Сам себе доктор

■ Для лечения кашля 2 чайн. ложки семени льна поджарьте и измельчите, разведите стаканом кипятка. Принимайте натощак 2-3 раза в день. На один прием потребуется 100-150 мл настоя.

■ При поносе сделайте клизму с отваром семян льна. Он очистит и успокоит кишечник. Залейте 20 г семян стаканом кипятка и держите на огне 15 минут. Охладите и процедите отвар, используйте его в клизмах.

■ С помощью льняного семени можно навсегда избавиться от гастрита: слизь, которая образуется при заваривании семян, мягко окутывает слизистую оболочку желудка, предупреждает ее повреждение и снимает воспаление. Для приготовления слизи 20 г льняного семени залейте 1 л кипятка и настаивайте 5 часов. Пейте 2 раза в день по 100 г либо 1 раз в день по 200 г на протяжении месяца.

■ От хронического запора ежедневно перед сном пейте 200 г отвара семени льна. Для его приготовления возьмите 5-10 г семян на 200 г кипятка. Можно съедать ежедневно 20-40 г семян, запивая их водой: семена в желудке разбухнут и сработают в качестве метлы.

Советы онколога — *Прикинь на себя*

Рак кишечника

Но не все полипы становятся злокачественными. Рак может блокировать работу кишечника или вызвать кровотечение. В более сложных случаях он способен распространиться за пределы кишечника в другие органы. Если рак обнаружен прежде, чем он это сделает, выживаемость после лечения составляет около 90%. К сожалению, в большинстве случаев опухоль обнаруживается на более поздней стадии.

Повышают риск развития рака кишечника:

* пожилой возраст. Рак кишечника чаще всего поражает людей в возрасте от 50 лет и старше;

* кишечные заболевания. Их провоцирует воспаление кишечника. Особенно бдительным нужно быть при болезни Крона и неспецифическом язвенном колите;

* нездоровый образ жизни. Избыточный вес, недостаточная физическая активность, рацион с высоким содержанием жиров, алкоголь и курение;

БОЛЬШИНСТВО РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ КИШЕЧНИКА РАЗВИВАЕТСЯ ИЗ КРОШЕЧНЫХ НАРОСТОВ — ПОЛИПОВ.

* наследственность. Вы находитесь в группе повышенного риска, если ваши родные страдали кишечными болезнями. Регулярно обследуйтесь, больше двигайтесь, не набирайте лишний вес, ешьте чаще фрукты и овощи, богатые клетчаткой. Это защитит кишечник от рака.

На ранних стадиях симптомов нет. И все же...

* Стул стал более редким или более частым, необъяснимо худеете.

* Появилась кровь в стуле или кровяные выделения после испражнения.

* Стали жаловаться на слабость, или усталость, или боль в области прямой кишки.

* Анемия (не хватает железа).

Дальше — хуже. По мере прогрессирования болезни может возникнуть непроходимость кишечника. Симптомы рака кишечника на поздних стадиях: регулярные боли в животе, вздутие, запоры и плохое самочувствие. Если появился любой из этих симптомов, поспешите к врачу. Для обнаружения рака кишечника на ранних стадиях назначается колоноскопия и бариевая рентгенография. Лучшим лечением рака на ранних стадиях является хирургический метод.

Все плохо, если... Рак кишечника распространится на другие органы. Он вряд ли будет излечим. При обнаружении метастазов в печени врач может рекомендовать введение моноклональных антител в составе химиотерапевтических средств. Иногда назначают лучевую терапию, чтобы уменьшить опухоль, которая вызывает боль. Лучевая терапия малоэффективна в лечении рака кишечника, но может блокировать боль. Облучение кишечника часто вызывает диарею. На восстановление нормального стула может уйти несколько недель. Врач обязан прописать таблетки от поноса и порекомендовать определенное питание. Усталость — самый распространенный побочный эффект лучевой терапии.

У. И. Троянов, онколог, врач высшей категории

SOS!

С чего начать, если есть подозрение на онкологию? К какому врачу обратиться? К гастроэнтерологу. Он назначит необходимые исследования. Самый информативный из них — колоноскопия. Ее желательно проходить всем людям старше 50 лет. Если обнаружится опухоль кишечника, лечением больного будет заниматься онколог.

Своё болотце...

Жизнь перевернулась с ног на голову. Надо сворачивать с наезженной колеи и прокладывать новую дорогу. Вот такую встряску устраивает вам судьба! И лишь спустя годы вы понимаете что, несмотря на боль и разочарования, тот опыт был необходим.

А ВЕДЬ БЫЛ ШАНС ИЗБЕЖАТЬ НЕПРИЯТНОСТЕЙ...

Обычно «революционному перевороту» предшествуют «предупредительные выстрелы». Только зачастую люди их не ощущают. А зря. Необязательно дожидаться кризиса. Нужно действовать, как только поступят первые тревожные сигналы, — тогда есть шанс избежать лишних неприятностей. Как понять, что пришло время перемен? И как отважиться сделать первый шаг навстречу неизвестности? Вы привыкли к спокойной и скучной жизни и даже любите свое «болотце». Неинтересная работа, всегда не хватает денег, постоянные проблемы в личной жизни, а то и вовсе ее нет? Ничего, зато безопасно. Зачем испытывать судьбу? Конечно, испытывать необязательно, но в таком случае надо быть готовыми к тому, что в самый неподходящий момент судьба испытает вас. И тогда, не сомневайтесь, мало не покажется. Хотя, возможно, и пронесет, но жизнь превратится в унылое, безрадостное существование. Так что делайте свой выбор, решайте сами за себя. Но бывает и так, что человек готов к переменам, только понятия не имеет, с чего начать. А судьба не спешит выводить его на нужную дорогу. Как быть в такой ситуации?

МОЖНО ЛИ ВЫБРАТЬСЯ ИЗ «БОЛОТЦА» САМОМУ?

Было бы желание. Но легкая коррекция не исправит ситуацию. Предположим, вы недовольны своей работой, отношениями с мужем, детьми, родителями... Привыкли каждый день просыпаться в 07.00, готовить завтрак семье, надевать офисный костюм и работать с 09.00 до 18.00... Вечером примерно то же самое, но в обратном порядке... С чего начать? С самого простого — с прически, макияжа и гардероба. Измените цвет волос (радикально!), сделайте стрижку, которой у вас никогда не было. Вместо делового костюма носите модную одежду.

ВАМ НЕУЮТНО В НОВОМ ОБРАЗЕ?

Отлично, так и должно быть. Дальше — больше. Замените вечерний сериал велосипедной прогулкой. Вместо овсянки на завтрак готовьте омлет или бутерброды с сыром. Не выбирайте, не раздумывайте, что вам больше подходит, иначе теряется смысл. Делайте первое, что приходит в голову. Главное, чтобы новые привычки абсолютно не вписывались в вашу прежнюю жизнь. Они могут казаться неправильными, бесполезными, даже вредными или опасными — это нормально. Попытайтесь вжиться в незнакомый образ. Зачем? Чтобы разорвать тот самый замкнутый круг. И не бойтесь потерять себя — этого не случится. За внешним изменением последуют перемены на внутреннем и событийном уровне. И тогда все, что вам действительно чуждо, уйдет само собой, останется лишь то, что вам необходимо в новой жизни.

P.S. Не исключено, что ваши эксперименты не всем придутся по душе. Но ваша жизнь принадлежит только вам. Люди, с которыми вы по-настоящему близки, которые желают вам счастья, останутся рядом, не сомневайтесь.

СТРАШНО! А ВДРУГ БУДЕТ ХУЖЕ?

Часто сдвинуться с мертвой точки мешают страхи. А вдруг будет хуже? Что если перемены обернутся новыми проблемами? Но пока не попробуешь — не узнаешь. Разумеется, никто не застрахован от ошибок, однако нельзя воспринимать неудачи как жизненный крах, нужно сделать выводы. Для начала просто выйти из ступора, вылечить эмоциональный паралич, который не позволит вам жить полной жизнью.

Допустим, вы боитесь одиночества и потому уже много лет живете с человеком, к которому не испытываете никаких чувств, возможно, даже закрываете глаза на его измены. Совместная жизнь далеко не идеальна, однако вы боитесь сделать первый шаг к расставанию: вдруг останетесь одна? Допустим. И что ужасного произойдет в таком случае? Некому будет поднести тот самый стакан воды? Ну это уж совсем нелепо! Во-первых, не факт, что нынешний супруг окажется долгожителем. Во-вторых, если сегодня вы чужие люди, то с какой стати муж должен измениться и превратиться в заботливого дедушку? Дальше — долгие унылые вечера, не с кем словом обмолвиться... Но разве сейчас вы счастливы? Вам интересно общаться с супругом, у вас много общих увлечений? Кстати, «унылые» вечера можно наполнить общением с другими людьми или сходить в кафе, кино, театр...

> НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ НЕ ДОЛЖНЫ ВПИСЫВАТЬСЯ В ВАШУ ПРЕЖНЮЮ ЖИЗНЬ. ДЕЛАЙТЕ ПЕРВОЕ, ЧТО ПРИХОДИТ В ГОЛОВУ.

«ПРОДЫШИТЕ» СВОЙ СТРАХ

Есть еще один хороший способ избавиться от страхов и тревог. Это очень простая дыхательная техника — имитировать дыхание собаки после пробежки. Надо представить при этом, как вы избавляетесь от внутреннего напряжения, страхов, барьеров, перекрывающих вам путь к свободе, мешающих дышать полной грудью. «Продышите» свой страх и уже после первого сеанса почувствуете облегчение. При необходимости упражнение можно повторять. Не бойтесь жить и будьте счастливы!

В. М. Трунов, психолог

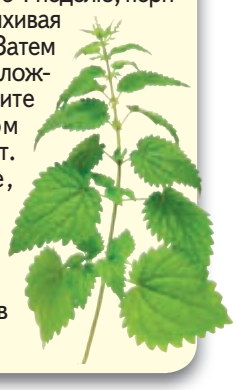
Сам себе доктор

ЦЕЛЕБНЫЙ КИСЕЛЬ ПРИ ГАСТРИТЕ

При гиперацидном гастрите (с повышенной кислотностью желудочного сока) на 1 л воды возьмите 100 г непросеянной овсяной муки, варите на малом огне, постоянно помешивая. Остудите, добавьте 1 чайн. ложку соли, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложку порошка листьев фенхеля, 2 ст. ложки молотых грецких орехов. Принимайте по одной порции перед едой. Курс лечения — 6 дней.

КАК ЗАЛЕЧИТЬ ЯЗВУ ЖЕЛУДКА

Смешайте по 5 ст. ложек сухих измельченных листьев и корней крапивы двудомной, 2 ст. ложки листьев подорожника большого и 1 ст. ложку плодов можжевельника обыкновенного. Залейте смесь 1 л красного вина типа кагор, настаивайте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое. Затем добавьте 4 ст. ложки меда и варите на маленьком огне 30 минут. Настаивайте, укутав, 30 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день до еды.



Пригодится

НА Украине к чирьям прикладывают свежие листья вьюнка заборного. Нарывы быстрее созревают.

САМЫМ лучшим и безопасным средством от чесотки считается мазь, состоящая из 4 частей свиного сала, 2 частей толченой серы и 1 части соли. Смазывайте до излечения.

ДЛЯ тех, кто курит. Дыхание очистится от запаха табака, если разжевать несколько плодов ежевики с чашелистиками.

ПРИ варикозном расширении вен и после операций, чтобы не было тромбоза, 3 ядра плода конского каштана раздробите, настаивайте в 1,5 стакана водки в темноте в течение недели, периодически взбалтывайте. Процедите и принимайте по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

«Ну ты и тихушник!»

Прикинь на себя

Так говорят о людях, которые все делают по-тихому, не делясь и не рассказывая о своих планах на жизнь.

Профессор психологии Нью-Йоркского университета Питер Голлуитцер в 2009 году провел ряд экспериментов, в которых приняло участие 63 человека. В ходе экспериментов выяснилось, что люди, которые не делятся своими планами, а молча делают то, что задумали, чаще добиваются своего в отличие от тех, кто много говорит. Психологи утверждают, что рассказ о своих намерениях дает человеку преждевременное чувство завершенности. Произнести вслух, рассказать как можно большему количеству людей о своих намерениях и получить за это похвалу и одобрение как бы заранее, авансом, дает то же самое ощущение, что и достижение цели. Например, вы объявили всем, что начали худеть, ходить в спортзал, собираетесь строить дом или бросить курить, пить, сквернословить? Все! Дальше этой фразы дело чаще всего не пойдет. В вашем сознании вы уже начали худеть и ходить в спортзал, хотя ничего еще для этого не сделали. Вывод: лучше сохранять свои намерения при себе и делиться уже совершенным, а не задуманным. Или делиться, но только с самыми близкими вам людьми.

ЧЕЛОВЕК УСТАЕТ НЕ СТОЛЬКО ОТ ТОГО, ЧТО МНОГО РАБОТАЕТ, СКОЛЬКО ОТ ТОГО, ЧТО ПЛОХО РАБОТАЕТ.

Лечебная гимнастика

Для тех, кто склонен к полноте

■ Лежа на кровати, закиньте руки за голову и несколько раз поднимитесь, касаясь пальцами рук ступней, но не сгибая колен. Затем пригните одно колено к груди и обратно, затем другое, потом оба вместе, не спеша. Так проделайте несколько раз.

■ Упритесь руками в сиденье стула и отставьте ноги назад так, чтобы вся тяжесть тела приходилась на руки и на кончики пальцев ног. Потом, медленно сгибая локти, опустите грудь до сиденья стула и затем поднимитесь в исходное положение. Повторите 10 раз. Это упражнение сгоняет жир с живота и талии.

■ Постелите на пол твердый ковер или циновку. По этой подстилке катайтесь через всю комнату по 25 раз утром и вечером. Лягте на спину, вытяните руки по швам и осторожно перекатывайтесь сначала в одну сторону, затем в другую. Бедра должны плотно прилегать к полу.

■ Лягте животом на пол, обопритесь ладонями о пол около плеч. Отклоните туловище назад, выпрямляя руки в локтях, вернитесь в исходное положение. Повторите 3-5 раз.

А. О. Янушевич, инструктор по лечебной физкультуре

Сгибаешь ногу — болит колено

ЧАЩЕ ВСЕГО НА БОЛЬ В КОЛЕНЕ ПРИ СГИБАНИИ ЖАЛУЮТСЯ ТЕ, КТО ДАЕТ ЧРЕЗМЕРНЫЕ НАГРУЗКИ НА КОЛЕННЫЙ СУСТАВ. А ОН И САМ ПО СЕБЕ ОЧЕНЬ УЯЗВИМ. БОЛЬ МЕШАЕТ НОРМАЛЬНО ДВИГАТЬСЯ, НЕ ДАЕТ УСНУТЬ.

Артрит и артроз тому виной. Это главные причины боли в колене при сгибании. Артрит коленного сустава развивается, когда хрящ внутри колена начинает постепенно изнашиваться и стираться. Со временем в хряще образуются микротрещины, из-за которых происходит его постепенная деформация и разрушение. Кроме того, что в процессе развития артрита хрящ изнашивается, начинается воспаление синовиальной оболочки, выстилающей капсулу, в которой располагается сустав. Человек с артритом коленного сустава испытывает ноющие, острые боли в колене при сгибании, во время сна и даже во время ходьбы по лестнице или когда пытается встать со стула.

При вывихе сустава прикладывайте свежие истолченные листья полыни горькой.

Различают три вида артрита — остеоартрит, ревматоидный артрит и посттравматический. Все три вида могут стать причиной боли в колене при сгибании, отека, скованности при движении, хруста и щелчков в колене.

Артроз — вторая причина боли в коленях во время сгибания. Немаловажную роль в развитии этой болезни играют лишний вес, травмы суставов, занятие агрессивными видами спорта.

Какая разница между артрозом и артритом? При артрите причиной боли в колене при сгибании является воспаление сустава. При артрозе воспаления нет, но происходит постепенная деформация хряща. В остальном оба заболевания протекают похоже.

Несколько советов для облегчения боли. Они подходят для всех, кто страдает от болей в коленях.

* Регулярно занимайтесь лечебной гимнастикой. Она укрепляет мышцы, уменьшает боль и улучшает движение суставов.
* Избегайте чрезмерных физических нагрузок. Не поднимайте и не переносите тяжести. Не занимайтесь агрессивными видами спорта. Постарайтесь как можно меньше бегать и прыгать.
* Приведите в норму свой вес. Ожирение ускоряет развитие артроза и артрита.
* Носите специальные утягивающие коленные бандажи, которые будут поддерживать колено в его естественном положении и примут на себя часть нагрузки.
* Защищайте коленные суставы от травм, ударов и ушибов.
* Принимайте обезболивающие препараты, если надо снять боль в колене и уменьшить воспаление. Такие лекарства надо принимать только под контролем врача. Иначе вы рискуете лечиться от несуществующей болезни бесполезными препаратами. Истинную причину боли в колене при сгибании может определить только врач.

И. Л. Леденева, ортопед, врач высшей категории

У вас ревматизм?

СМЕШАЙТЕ 6 ЧАСТЕЙ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО В ПОРОШОК ЛАВРОВОГО ЛИСТА, 1 ЧАСТЬ ИГЛ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА И 12 ЧАСТЕЙ СЛИВОЧНОГО МАСЛА. МАЗЬ ВТИРАЙТЕ В БОЛЬНЫЕ МЕСТА.

Намотай на ус

Почему одни люди не могут равнодушно пройти мимо кондитерского магазина, а других сладости вообще не интересуют? Итальянские ученые недавно доказали: реакция на сладости у людей бессознательна, а пристрастия в еде зависят от строения мозга.

Аспириновым мёдом смазываю свои суставы...

АйБолит

С возрастом в коленном суставе происходят изменения, которые вызывают боль при движении, а иногда и во время сна. Чтобы облегчить боль, я растираю в порошок 10 таблеток ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и тщательно смешиваю с 200 г меда. Настаиваю смесь 10 дней в теплом месте, периодически перемешивая. Полученной мазью смазываю колени, накрываю полиэтиленом, утепляю шерстяным платком и закрепляю эластичным бинтом. Покраснение и чувство жжения кожи со временем проходят. Процедуру нужно делать на ночь до тех пор, пока не почувствуется облегчение. Не забудьте разрабатывать больной сустав.

P. S. Эта мазь не подходит, если у вас аллергия на продукты пчеловодства и аспирин.

И. Банщикова, Астраханская обл.

Я ударилась локтем об дверь

АйБолит

Больше года я мучилась от боли в левом локтевом суставе (ударилась об входную дверь). Врач назначила обезболивающие уколы, но они приносили лишь временное облегчение. Как-то зашла в аптеку, и фармацевт посоветовал полечиться парафином. Купила, дома растопила его в кастрюле. Сложила марлю в несколько слоев, пропитала горячим парафином и приложила к локтю. Закрепила компресс и держала всю ночь. Так сделала несколько раз, и рука перестала болеть.

И. Н. Чурилова, Красноярск

Арбузные корки перетрём в порошок...

АйБолит

Уменьшит боль в спине порошок из арбузных корок. Для его приготовления снимаю ножом с арбуза наружный (зеленый) слой, высушиваю в духовке и перемалываю в кофемолке. Принимаю по 0,5-1 чайн. ложке 2-3 раза в день до еды, запивая теплой водой. Курс — 15 дней. Арбузный порошок обладает мочегонным действием, поэтому для поддержания уровня калия в крови в период лечения обязательно ем курагу, изюм, чернослив и орехи.

С. А. Ешкина, Мурманская обл.

ПРИ РЕВМАТИЧЕСКИХ БОЛЯХ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ТРАВЫ АСТРАГАЛА 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 4 ЧАСА. ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Цифры ...и факты

О позвоночнике

Благодаря позвоночнику человек может передвигаться и практически мгновенно реагировать на любую информацию.

1 Позвоночник — единственное суставное соединение в скелете, которое не имеет определенного числа костей. Их количество может варьироваться от 33 до 35, поскольку копчик у разных людей состоит из 4, 5 и даже 6 позвонков. Эта анатомическая особенность вовсе не отклонение. У новорожденных детей в позвоночнике больше позвонков, чем у взрослых, потому что с возрастом позвонки срастаются с тазом и создают прочную костную систему.

2 Лечебная гимнастика способна избавить от остеохондроза почти на 100%. Об этом говорит практический опыт медиков и педагогов. А медикаментозное лечение позвоночника у каждого второго пациента дает положительный результат.

3 У здорового взрослого человека позвоночник выдерживает вертикальную нагрузку до 400 кг! Такая удивительная прочность обеспечивается тканевой жидкостью, заполняющей межпозвонковые диски, которые фиксируются мышцами при напряжении. Так создается невероятно прочная структура.

4 При скручивании в вертикальном положении вокруг своей оси позвоночник может разворачиваться на 180° влево и вправо независимо от возраста человека. Такая уникальная возможность способствует восстановлению поврежденных мышц, межпозвонковых дисков, связок и сосудов.

5 Гибкость позвоночника у тренированных людей уникальна! Например, у китайских артисток цирка есть номер, где они, наклоняясь вперед, просовывают между ног голову и касаются подбородком собственного крестца! Затем прогибаются назад и так же просовывают голову между ног со стороны спины. Их позвоночник прогибается более чем на 360°!

6 Возраст позвоночника определяется его гибкостью, а не количеством прожитых лет! К примеру, у йогов позвоночник даже в 70 лет не уступает по гибкости 15-летним юношам.

7 Гибкость считается единственным физическим качеством, которое может развиваться всю жизнь, если регулярно заниматься. Это не только способствует укреплению позвоночника, но и обновляет организм в целом.

Знаете ли вы, что...

В первые недели человеческий эмбрион имеет хвостовой отросток. Примерно один из 50 тысяч младенцев рождается с «хвостиком», который удаляют хирургически без последствий для организма. Если же «хвостик» начинает расти у взрослого, то дело, скорее всего, в довольно распространенном заболевании — кисте копчика. Этому подвержены мужчины до 30 лет. Кисту вырезают, и больше она не вырастает.

Нейропатия нижних конечностей

Симптомы нейропатии нижних конечностей: острая боль поврежденного нерва, похожая на жжение. Возможно, не боль, а ощущение, похожее на отек, при котором «пробегают мурашки» в виде покалывания.

ПРИЧИНЫ РАЗНЫЕ, НО СУТЬ ОДНА...

Нарушается работа множества нервов и периферической нервной системы в целом. Что такое периферические нервы? Нервная система человека анатомически разделяется на центральную (головной и спинной мозг) и периферическую (нервы, которые являются проводниками нервных импульсов, передаваемых от головного и спинного мозга к органам и тканям и наоборот). Периферический нерв в поперечном сечении напоминает многожилистый кабель. Внутри находятся сами проводники — отростки нервных клеток, называемые аксонами. А снаружи — миелиновая оболочка, которая проводит нервный импульс, вернее, форсирует его скорость. Болезнь чаще поражает ноги и руки. Это затрудняет циркуляцию крови, и как результат — ухудшается работа мышц и постепенно теряется чувствительность пораженных органов. Симптомы нейропатии нижних конечностей делятся на три категории: чувствительные расстройства, двигательные нарушения и вегетативно-трофические изменения. При различных заболеваниях симптомы нейропатии отличаются. При сахарном диабете одни симптомы, у нейропатии при отравлении свинцом — другие. Может повредиться один нерв, а может и несколько. Сахарный диабет «ест» все нервы обеих нижних конечностей.

ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Развиваются, когда повреждаются сенсорные (чувствительные) нервные волокна. Для них характерны следующие симптомы:

* появляются боли — ноющие, выкручивающие, изредка простреливающие. Они возникают в проекции пораженного нерва. У каждого — своя зона иннервации, в ней при его повреждении возникает боль;

* человек жалуется на «ползание мурашек», ощущение инородного тела под кожей или как будто по коже бегают насекомые. Эти чувства беспокоят больного и в состоянии покоя, и при ходьбе. Порой они тяжело переносятся и не дают заснуть по ночам. Иногда больные утверждают, что лучше бы они испытывали боль, — насколько неприятными могут быть эти ощущения;

* больной не чувствует холодного и горячего, прикосновения вообще, повышается или снижается порог болевых ощущений. Может теряться ощущение поверхности под ногами — как бы земля уходит из-под ног. Подошвенная поверхность ног становится нечувствительной, из-за чего человек спотыкается и даже падает, а, наступив на небольшой камешек, сразу же теряет равновесие. Чтобы нормально передвигаться, больным приходится все время смотреть под ноги, контролируя передвижения с помощью зрения. Таким больным особенно трудно передвигаться в темное время суток, когда не видно земли под ногами.

КРОМЕ МЕДИКАМЕНТОЗНОГО ЛЕЧЕНИЯ, ПРИ НЕЙРОПАТИИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ПОМОГАЕТ ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА. ЧИТАЙТЕ ОБ ЭТОМ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «АЙБОЛИТА».

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ

Возникают при повреждении моторных (двигательных) волокон нервов нижних конечностей. Это никак не проявляется в обычной жизни, а выявляется только во время осмотра невролога. Но при прогрессировании процесса рефлексы полностью угасают. В икроножных мышцах появляются мышечные спазмы и судороги. Мышцы слабеют — этот симптом возникает позднее, чем снижение рефлексов. Слабость появляется в мышцах, иннервируемых пораженным нервом (или нервами). Поначалу она может быть временной и появляться при большой физической нагрузке на эту мышцу, а затем усиливается и чувствуется даже в покое. В запущенных случаях мышечная слабость может быть настолько сильной, что человек не может ходить без трости. Истончение (похудение) мышц и атрофия развиваются медленно, в течение нескольких месяцев или даже лет. Это зависит от причины нейропатии.

ВЕГЕТАТИВНО-ТРОФИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Возникают при поражении вегетативных волокон, входящих в состав нерва. Это проявляется истончением и сухостью кожи, выпадением волос, появлением пигментных пятен на коже, нарушением потоотделения, плохим заживлением мелких порезов и ссадин, их нагноением. Могут отекать ноги. В запущенных случаях трофические нарушения могут привести к гангрене.

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕХОДА ПОЛИНЕЙРОПАТИИ В ХРОНИЧЕСКУЮ ФОРМУ. НЕ ЖДИТЕ, КОГДА ПОЯВЯТСЯ НЕЗАЖИВАЮЩИЕ РАНЫ, ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ ИЛИ ПАРАЛИЧ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.

КАК ДИАГНОСТИРУЕТСЯ

Невролог при первичном осмотре может заподозрить нейропатию, выявив в нижних конечностях нарушения рефлексов, потерю чувствительности или обнаружив трофические проблемы. Чтобы подтвердить диагноз, больного направляют на электронейромиографию. Она помогает обнаружить поражение различных отделов нервной системы, в том числе периферических нервов. А также определить, с чем это связано: с поражением мышц, нервных волокон или головного или спинного мозга. Когда диагноз подтверждается, для правильного и успешного лечения еще необходимо установить первопричину — что именно стало источником поражения нервов. Для этого могут понадобиться биохимический анализ крови, УЗИ внутренних органов, спинномозговая пункция. Обследования назначает врач по результатам уже имеющихся исследований.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ

Лечение полинейропатии проходит по двум главным направлениям — надо устранить причину и пролечить основное заболевание, а также восстановить неврологические нарушения. Но вначале назначается лечение основного заболевания. Для восстановления неврологических нарушений используются:

* витамины группы В. В неврологии их используют для улучшения обмена веществ в нервной ткани. При лечении некоторых неврологических заболеваний они просто необходимы;

* антиоксиданты. Их задача — обезвреживание свободных вредных радикалов и стимуляция дыхания самих нервных клеток. Это необходимо для восстановления любой ткани организма человека. Лекарств с таким эффектом много: «Мексидол», препараты тиоктовой кислоты — «Октолипен», «Тиоктацид», «Тиогамма»), аскорбиновая кислота;

* нейротропные препараты. Они улучшают питание и стимулируют обмен веществ в нервной ткани. Нейромедиаторы назначаются, когда выявлено снижение проведения нервного импульса (при помощи стимуляционной электронейромиографии). Эти препараты особенно необходимы при снижении мышечной силы из-за нарушений функций периферических нервов.

Помимо лекарственной терапии, назначаются также плазмаферез, иглорефлексотерапия (иглоукалывание), физиотерапевтические процедуры (электрофорез, магнитотерапия, грязелечение).

Лечение особенно эффективно, когда начато на ранней стадии заболевания. Если же болезнь запустить, даже многократные курсы лечения могут оказаться бесполезными.

М. И. Сидоренко, невролог, кандидат мед. наук

Думай, думай

* При прогрессирующей полинейропатии возможны также атрофия нижних мышц, слабость в ноге, становится трудно ходить из-за боли или потери чувствительности ног. В самых трудных случаях возможны мышечные спазмы, судороги и даже паралич, причем часто обеих ног.

* Чтобы улучшить кровообращение в нижних конечностях и восстановить работу мышц, нужно вращать суставы, сгибать и разгибать ноги. Если мышцы ног плохо работают, на первых порах потребуется помощь. Со временем можно ждать благоприятного прогноза и, как следствие, выздоровления.

Я не могла сжать пальцы в кулак

Раньше я даже не могла сжать пальцы в кулак, держать иглу, потому что их сводило судорогой и они немели. По совету врача массировала меновазином, но это не особо помогало. Знакомый травник порекомендовал натирать руки на ночь сухим порошком горчицы, а утром, еще лежа в постели, 70-80 раз сжимать и разжимать кулаки, потом трясти кистями рук, подняв их вверх. После такого лечения судороги прошли, а онемение бывает крайне редко.

И. Воскобойникова, Брянская обл.

В сырую погоду суставы болят

Чтобы не доводить до обострения, я в течение месяца принимаю курсом хвойные ванны. Чтобы приготовить отвар, в ведро налейте 7 л воды, добавьте 0,5 кг свежих хвойных иголок (любых), кипятите полчаса под крышкой. Процедите и вылейте в ванну. Вода в ней должна быть теплой. Принимайте ванну 20 минут. Вместо хвойного отвара в ванну можно добавить березовый. Летом можно заваривать свежие листья березы (пропорция та же). Если брать сушеные, их надо 250 г на 7 л, после кипячения дать постоять под крышкой полчаса.

М. А. Кобозева, Иркутская обл.

Сам себе доктор

Здесь нажмёшь — там пройдёт

В организме все взаимосвязано и все чему-то подчиняется.

■ **Заложен нос?** Надавите на крылья носа и, не отрывая пальцев, с двух сторон симметрично поглаживайте переносицу до появления тепла в носу. Можно нанести на пальцы пихтовое или эвкалиптовое масло.

■ **Першит в горле?** Разомните, потрите ушные раковины.

■ **Мучает ночная изжога?** Повернитесь на левый бок, чтобы кислота из желудка не могла свободно попасть в пищевод.

■ **Колет бок?** Обычно такое происходит во время бега, так как усиливается давление на печень, и она смещает диафрагму. Медленно походите, делая вдох на шаге правой ноги, а выдох — на шаге левой ноги.

■ **Обожгли палец?** Прижмите обожженное место подушечкой другого пальца и потерпите. Это нормализует температуру тела.

■ **Затекла рука?** Причиной может быть защемленный нерв шейного отдела позвоночника. Чтобы восстановить кровообращение, выполните круговые движения, но не рукой, а головой.

Дышим как йоги

Знаете, почему индийские йоги — долгожители и выглядят не на свой возраст, а гораздо моложе?

Потому что умеют правильно дышать. За счет этого все внутренние органы получают больше кислорода и работают как часы. Кроме того, они становятся менее уязвимы для воспалений. Итак, сядьте ровно, удобно, без лишнего напряжения. Сделайте глубокий вдох, затем выдох и задержите дыхание. Постарайтесь продержаться как можно дольше. Отдохните и повторите упражнение. В день его нужно делать 5-6 раз.

Разные камни

И причины разные

У мужчин мочевой канал узкий. Камни появляются у них гораздо чаще, чем у женщин.

Все начинается с концентрации солей, минеральных веществ и других взвесей в моче. Причиной появления кальциевых камней считается нарушение обмена веществ. Образование струвитных камней провоцируется инфекциями мочевыделительной системы. Ураты указывают на повышенное содержание кислоты в моче, которое часто является результатом высокого содержания белка в рационе. Если при этом человек мало двигается, путь от появления кристалликов в почках до их превращения в камни совсем короткий.

Уратные камни часто образуются у людей старше 45 лет. У них же диагностируют и другое заболевание — подагру. Ведь соли мочевой кислоты откладываются не только в почках, они поражают суставы. Мелкие камни удаляются самостоятельно вместе с мочой, хотя и с некоторым дискомфортом. Рекомендуется выпивать очень много воды — более 3,5 л в день, если вы в группе риска. А вот крупные камни во время прохождения по мочевому тракту могут застрять и перекрыть его. Это причиняет сильную боль.

■ По 35 раз за день вся кровь проходит через почки, очищаясь от токсинов.

■ Более 30 тысяч операций по пересадке почки ежегодно выполняется в мире.

Чтобы остановить процесс образования камней в почках, пейте как можно больше воды. При весе 60 кг нужно выпивать до 2,25 л воды в день (около 11 стаканов).

Если у вас уже есть камни, стоит выпивать еще больше воды — до 14 стаканов в день. С кальциевыми камнями и оксалатами помогает справиться свежевыжатый лимонный сок (по 1/2 стакана в день). А вот грейпфрутовый, клюквенный соки, пища, богатая оксалатами (спаржа, ягоды, шоколад, кофе, чай, пшеничные отруби, блюда из шпината) и низкосолевая диета способствуют образованию этих камней.

И. И. Ефимов,
уролог,
врач высшей категории

Семечки вместо лекарства

Только высушенные семечки полезны, а не жареные. При жарке уничтожается до 90% полезных веществ.

Семечки полезны для сердца и сосудов, помогают при заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Достаточно съедать в день по 100 г зернышек. Людям, занятым тяжелым трудом, после болезней, травм, переломов семечки будут кстати. Если раздражены, съедайте каждый вечер по 1/2 стакана семечек, очищая их пальцами, и через 10 дней будете спокойны и доброжелательны.

Очень полезны семечки для мужчин. Витамин Е, содержащийся в зернышках, оказывает волшебное действие на потенцию.

Эвалар

Гинкоум
уменьшает риск инфарктов и инсультов[1]

Лекарство Гинкоум уменьшает риск инфарктов и инсультов, являясь при этом 100% натуральным[2].

В отличие от обычных лекарств, снижающих вязкость крови, прием лекарства Гинкоум не только защищает от инфарктов и инсультов, препятствуя образованию тромбов, но и:

- Улучшает кровоснабжение мозга, память, внимание и умственную активность.
- Избавляет от головной боли, в том числе у метеозависимых людей[1].

При этом Гинкоум в 2 раза выгоднее по цене[3]! Миллионы россиян выбирают именно Гинкоум от компании Эвалар[4].

Гинкоум – фитотерапия от Эвалар.

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru

«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

[1]Вызванных нарушениями кровообращения и повышенной вязкостью крови. [2]Определение натуральности дается по действующим компонентам. [3]По сравнению с аналогичным препаратом гинкго билоба; по данным маркетингового агентства ЗАО «Группа ДСМ», по итогам 2017 г. Аналог для сравнения выбран по действующим веществам и дозировке. [4]Среди препаратов гинкго билоба в натуральном выражении; по данным ЗАО «Группа ДСМ», по итогам 2017 г.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/8, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Царица осени — хризантема

*** При ОРВИ и для ее профилактики.** К любой чайной заварке добавьте 1 чайн. ложку измельченных лепестков хризантемы, залейте кипятком, настаивайте до температуры 50°С. Пейте во время болезни без ограничения, добавив для вкуса мед.

*** Замучила мигрень?** Приложите к вискам ошпаренные кипятком свежие листья хризантемы и цветки. Закрепите, обвязав голову полотенцем.

*** При гипертонии и головных болях, связанных с повышением артериального давления.** Залейте 3 ст. ложки свежих измельченных лепестков (или 2 ст. ложки сухих) 1,5 стакана кипятка. Держите на маленьком огне 5 минут, настаивайте полчаса, процедите и отожмите. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

*** При ревматизме, артрите, артрозе, остеохондрозе.** Наполните пол-литровую банку измельченными цветками хризантемы. Залейте рафинированным растительным маслом до горлышка, закройте крышкой и настаивайте 2 недели в темном месте, регулярно взбалтывая. Процедите, отожмите и храните в холодильнике. Используйте для растираний больных суставов на ночь.

*** Вскочил ячмень, появился конъюнктивит или блефарит?** Залейте 1 ст. ложку свежих измельченных лепестков любого цвета 3/4 стакана кипятка. Настаивайте в термосе 2 часа, процедите и отожмите. Используйте настой для промывания воспаленных век и примочек на ячмень.

*** Одолели фурункулы или нарывы?** Приложите к ним измельченные лепестки, прикройте кусочком целлофана и зафиксируйте бинтом. Повязку меняйте ежедневно, а в первые дни — 2 раза в день.

*** Плохо спите?** Поставьте в спальне небольшой букет хризантем, но не рядом с изголовьем, а на расстоянии 2-3 м от подушки. Спокойный сон вам обеспечен.

Для вас, мусью

Коктейль из тыквы

Он снимет воспаление предстательной железы. Смешайте в блендере 3 ст. ложки тыквенного пюре, 1 замороженный банан и 150 мл апельсинового сока. Пейте на ночь. Для вкуса можно добавить шарик мороженого.

От простатита – целебная смесь

Смешайте в равных пропорциях плоды кориандра, семена подорожника, лука репчатого, петрушки и моркови. Залейте 1 ст. ложку измельченной в порошок смеси 1 стаканом кипящей воды, нагревайте на водяной бане 30 минут. Настаивайте в теплом месте 15 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана натощак за 30 минут до еды. На ночь выпейте 1 стакан в постели, согретой грелкой.

■ ПРИ ПОВЫШЕННОЙ ВОЗБУДИМОСТИ ЗАВАРИТЕ 100 Г ЦВЕТКОВ ХМЕЛЯ 100 МЛ КИПЯТКА. ОСТУДИТЕ, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 2 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ИЛИ ЗАВАРИТЕ 2 ЩЕПОТКИ СВЕЖЕЙ ТРАВЫ ПОРТУЛАКА 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ И ПЕЙТЕ ПО ГЛОТКУ 4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПОЛЛЮЦИИ ИСЧЕЗНУТ, ЕСЛИ ВМЕСТО ЧАЯ ЗАВАРИВАТЬ И ПИТЬ ДУШИЦУ — СВЕЖУЮ ИЛИ СУШЕНУЮ.

МАЛЬЧИК СТАНОВИТСЯ МУЖЧИНОЙ, КОГДА У НЕГО ВПЕРВЫЕ ПРОПАДАЕТ ВТОРОЙ НОСОК.

Для вас, мадам

Во время климакса женщин нередко беспокоят обильные месячные, а значит, вместе с кровью уходит из организма железо, возрастает риск анемии. Поэтому мясо (особенно печенку) исключать из рациона нельзя. Ешьте нежирные его сорта (не более 80 г в день). Пополнить запасы железа в организме помогут яблоки и зеленая фасоль, но только не заменяйте ими мясо.

ЛАПША
из писем читателей

Жена часто делала намеки о моей мужской слабости и довела меня до бешеной неуравновешенности душевного равновесия.

Андрей, Пермский край

***

Настя находилась в порыве нежности и надкусила у меня все. Пришлось накладывать один шов.

Петр, Астраханская обл.

***

Моя душа полна любви, и мне уже очень хочется кого-то ею обдать.

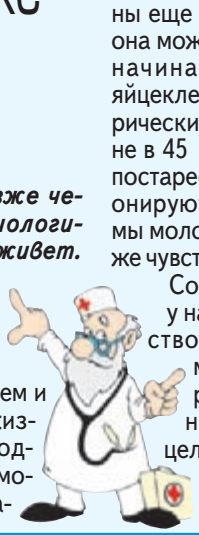
Ирина, Оренбург

Развеем сомнения

Созрел позже – проживёшь дольше?

Слышал, что чем позже человек созревает физиологически, тем он дольше живет. Это правда?

Андрей, Тамбов



Да, это так. Ученые нашли связь между ранним половым становлением и продолжительностью жизни. Чем раньше у нас подключаются половые гормоны, тем быстрее в организме происходят все жизненные процессы. Живя с опережением, мы так же скоро и растрачиваемся. Это касается и мужчин, и женщин. Но наиболее заметно на примере женского организма, в котором циклы прослеживаются отчетливее. Вот как это происходит. Если месячные у девочки начинаются позже — лет в 15 вместо положенных 12-13, то и в 55 лет у женщины еще не наступает климакс, и она может спокойно родить. А у начинающих вырабатывать яйцеклетку в 9-10 лет климактерический период придет чуть ли не в 45 — и дама стремительно постареет. Чем дольше функционируют яичники и яички, тем мы моложе выглядим, тем моложе чувствует себя весь организм. Соответственно, тем выше у нас шанс на долгожительство. Эндокринная система — такая штука, которая все процессы в организме увязывает в единое целое. Ее не перехитришь.

О. С. Мурашов, физиолог

Импотенция

Семейная проблема

СТОИТ ЛИ СУПРУГАМ ИДТИ К ПСИХОЛОГУ ВМЕСТЕ?

Многие мужчины привыкли брать ответственность за любые жизненные сложности на себя, разбираться со своими проблемами без помощников. Но является ли эректильная дисфункция исключительно «своей проблемой»? Как ни крути, она накладывает отпечаток на взаимоотношения в паре. Любая женщина очень быстро замечает малейшие изменения в поведении мужа. А уж холодность и отстраненность точно не сможет принимать как должное.

По мнению психологов, для женщины импотенция супруга становится не меньшим испытанием, чем для мужчины. Не зная, в чем дело, женщины начинают накручивать себя, предполагая худшее — разлюбил, нашел другую, собирается уйти из семьи... Они паникуют и порой давят на мужчину, наседая с расспросами, чем еще больше усиливают отчуждение. А ведь визит к специалисту прояснил бы ситуацию, и бесконечных ссор можно было бы избежать.

По статистике, у более чем 80% женщин, чьи мужья страдают импотенцией, есть какие-либо психические расстройства — от неврастении до депрессии. В этой ситуации никакого морального дискомфорта не испытывают только фригидные женщины. Отсутствие секса и напряженная обстановка в семье расшатывают женскую психику. Игнорируя болезнь или пытаясь разобраться с ней своими силами, мужчины забывают, что для секса нужны двое, а значит, импотенция — проблема пары. Именно поэтому решать ее нужно совместно.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Деликатная тема — **На приёме у сексолога**

Почему нет оргазма?

РАНЬШЕ ТАКОГО НЕ БЫЛО!

Встречаюсь с женщиной два года. Вначале секс был хорошим. А теперь, как только начинается половой акт, эрекция пропадает. Что делать?

Борис, Калининград

Чаще всего такая эректильная дисфункция связана с психикой мужчины. Если у него депрессия или затянувшийся стресс, эрекция может не появляться, быстро пропадать... Также причиной неудач в постели могут быть усталость, плохое самочувствие, недовольство собой, партнершей, ситуацией, страх перед возможной беременностью. Эрекции может не быть, если секс происходит в неспокойной и небезопасной обстановке (например, в родительском доме). Как видите, причин много. Самое простое — побеседуйте с врачом.

О СЕКСЕ И ДУМАТЬ СТРАШНО. А ВДРУГ ПРИСТУП?

Мне 26 лет. И я страдаю эпилепсией. Регулярно принимаю лекарства, вроде бы все нормально. Но есть одна проблема: у меня никогда не было мужчины. Боюсь! Ведь придется рассказать о болезни. А уж о сексе и думать страшно. Вдруг приступ начнется?

Ольга, Нижегородская обл.

Многие люди, страдающие эпилепсией, имеют семьи. Да, приступ эпилепсии может наступить в любой момент. Но секс редко провоцирует приступы. Ведь при нормальной сексуальной близости женщина не напрягается, а, наоборот, расслабляется от ласк партнера. Оргазм — своеобразное расслабление, разрядка. Главное — с помощью врача правильно подобрать лечение и регулярно принимать препараты. Это поможет избежать приступов в различных стрессовых ситуациях, в том числе и во время сексуальной близости.

ВОЗБУЖДАЮСЬ СИЛЬНО, НО ОРГАЗМА НЕТ

Вышла замуж. Длительность полового акта 10-20 минут. Возбуждаюсь сильно, но оргазма не испытала ни разу. Хотя бывают моменты, что вроде вот-вот... А может, это и есть оргазм?

Елизавета, Мурманская обл.

Вполне возможно. У женщин, особенно в начале половой жизни, бывает так называемый неопознанный оргазм, сглаженный по ощущениям. Как правило, сексуальность женщины просыпается не сразу, развиваясь в процессе регулярной половой жизни. Так что у вас есть все шансы в скором будущем иметь полноценный оргазм.

И. С. Гриневич, сексолог

Цифры и факты

■ ДВЕ-ТРИ ЧАШКИ КОФЕ В ДЕНЬ УМЕНЬШАЮТ ВЕРОЯТНОСТЬ ПОЯВЛЕНИЯ ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ У МУЖЧИН НА 42%.

■ 85% МУЖЧИН, УМЕРШИХ ОТ ИНФАРКТА ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО АКТА, В МОМЕНТ СМЕРТИ ИЗМЕНЯЛИ СВОИМ ЖЕНАМ.

■ РЕГУЛЯРНЫЙ СЕКС УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ. НО ТОЛЬКО У ЖЕНЩИН. НА ПАМЯТЬ МУЖЧИН ЗАНЯТИЯ ЛЮБОВЬЮ НЕ ВЛИЯЮТ.

Лечимся-лечимся, а детей всё нет

СКОЛЬКО ТАКИХ СЛУЧАЕВ: ХОДИТ-ХОДИТ ЖЕНЩИНА ПО ВРАЧАМ, А ПОТОМ МАХНЕТ РУКОЙ НА ВСЕ, УСПОКОИТСЯ. ГЛЯДИШЬ — ЗАБЕРЕМЕНЕЛА. КАК ЭТО ОБЪЯСНИТЬ?

■ **Физическое здоровье человека** тесно связано с психоэмоциональным состоянием. Так что если женские болезни преследуют постоянно, прислушайтесь к советам не только гинеколога, но и психолога. Распространенный пример: пара никак не может зачать ребенка. Оба обследованы и пролечены, а беременность не наступает. Причиной может быть подсознательный страх женщины, что с появлением малыша жизнь ее круто изменится. Пугают ответственность, изменения фигуры, материальные трудности... Этот страх может вызвать спазмы маточных труб, нарушить их проходимость. И пока женщина не расстанется со своими страхами, зачатия не случится.

■ **Другие женские проблемы,** связанные с психологическим состоянием. Если женщину беспокоят бели, молочница, зуд, гинекологи считают, что причины кроются в плохой гигиене, переохлаждении, неправильном питании, снижении иммунитета, сильном стрессе, смене климата. По мнению же психологов, такие болезни, если они постоянно повторяются или плохо поддаются лечению, могут быть вызваны негативной установкой к сексу как к чему-то грязному, запретному. В этом случае обильные выделения появляются как реакция очищения. Зуд в интимной области указывает на подавление желания. Чтобы избавиться от этого, женщине надо принять себя такой, какая есть, перестать стесняться, не подавлять свою сексуальность.

■ **Виноваты инфекции?** Главная причина появления инфекции в организме — заражение половым путем. Самые распространенные — хламидиоз, уреаплазмоз, гонорея, трихомониаз. И вирусные — гепатит, генитальный герпес, вирус папилломы человека, цитомегаловирус и ВИЧ. Активизироваться эти инфекции могут из-за разочарования, агрессии, недоверия к людям или чувства одиночества. Женщине нужно впустить мужчину в свою жизнь, научиться получать радость от секса, но главное — уметь прощать.

■ **Дело в эрозии.** Причиной эрозии могут быть механические травмы и воспалительные заболевания (эндоцервицит, вагинит). Название заболевания эрозия происходит от латинского слов erodere — «разъедать». Болезнь буквально разъедает изнутри. Недовольство собой, низкая самооценка могут быть связаны с перенесенными унижениями и оскорблениями. В таком случае женщине надо простить все прошлые обиды, забыть их ради своего здоровья. Перестать упрекать себя в несовершенстве, научиться ценить свои женские качества и полюбить себя.

■ **Миома, фибромиома, киста и другие опухоли.** Новообразования в матке и на яичниках появляются из-за нарушений гормонального фона. Влияют на их появление и нерегулярная половая жизнь, особенно после 25 лет, воспалительные процессы, поздние роды, малоподвижный образ жизни, ожирение и наследственность. Но они могут появиться и из-за того, что женщина подавляет свое творческое начало, отдает энергию в никуда. Нужно перестать сомневаться в своих способностях и активно, без боязни творить собственную жизнь. Больше доверять близким людям, не сомневаться в них. Научиться любить себя, поверить, что достойна любви, преданности других людей, то есть ощутить крепкий тыл. Это раскрепостит и позволит стать матерью.

И. М. Онищенко, гинеколог, врач II категории

ПОСТОЯННОЕ НЕДОВОЛЬСТВО СОБОЙ, ОБИДЫ, ЧУВСТВО ВИНЫ ОЧЕНЬ ЧАСТО ПРОВОЦИРУЮТ ПОЯВЛЕНИЕ У ЖЕНЩИНЫ ПОЛОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Сельдерей боль как рукой снимет

Этим рецептом со мной поделилась свекровь. Он реально помогает при менструальных болях, проверено на себе! Залейте стаканом кипятка 2 ст. ложки семян сельдерея (можно к ним добавить измельченные листочки) и настаивайте 40 минут. Я делаю это в заварочном чайнике, накрыв крышкой. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день. Боль как рукой снимает!

Е. Курятникова, Владимирская обл.

Частой трав успокоит

Этот травяной коктейль помогает при предменструальном синдроме — снимает раздражительность. Полезен дамам перед наступлением менопаузы, когда месячные становятся скудными, размазанными, вызывают нервное напряжение. В состав успокаивающего коктейля входят: пижма обыкновенная, полынь горькая — по 1 ст. ложке, любисток аптечный, душица обыкновенная — по 3 ст. ложки, лебеда садовая — 4 ст. ложки. Все перемешайте. Залейте 3 ст. ложки сбора 1 л кипятка, принимайте по полстакана 6 раз в день.

Г. Сотникова,Калуга

Ситуация

Если мама сама ребёнок

В одну из клиник Петербурга поступила 11-летняя беременная девочка. Будущую мать обследуют и, если нет нарушений в течении беременности, выпишут под наблюдение врачей по месту жительства.

Вопросы «Как это могло произойти?» и «Кто виноват?» — для родителей. А вот о том, что в таком случае делать и как беременность повлияет на здоровье этого ребенка и того, который родится, расскажет врач-неонатолог Петр Николаевич Яхонтов.

— Беременность в любом возрасте влияет на здоровье женщины. А как она сказывается на 11-летней девочке?

— Увеличение матки и плода нарушает работу почек, желудочно-кишечного тракта, других органов. Если девочка крупная, ей легче перенести беременность.

— До какого возраста беременность — риск для жизни?

— Думаю, до 15 лет. Но в арабских странах, например, девочек очень рано выдают замуж. Они рожают в 12-13 лет, кормят, воспитывают — и никаких проблем. Не всегда биологический возраст совпадает с психологическим. В России все не так.

— Понимает ли девочка, что происходит?

— Часто и 25-летние женщины это не понимают. Что уж говорить об 11-летней!

— Могут ли малолетние мамы самостоятельно рожать или им приходится делать кесарево сечение? Нужно ли им носить ребенка все 9 месяцев?

— Любой доношенный ребенок имеет больше шансов на нормальное развитие по сравнению с недоношенным. Поэтому, если организм позволит, лучше не вызывать роды искусственно.

Развеем сомнения ***Для дам***

О миоме матки

УЗНАВ О МИОМЕ МАТКИ, МНОГИЕ ЖЕНЩИНЫ ВПАДАЮТ В ПАНИКУ. НО НЕ ТАК СТРАШНА МИОМА, КАК МЫ ПРИВЫКЛИ СЧИТАТЬ.

1 **Причина миомы — гормональный сбой.** На самом деле причины миомы матки точно не определены. Есть мнение, что миома — реакция матки на повреждение. Причем основной вред наносит большое количество менструаций. Есть поговорка: «Не родишь Ерему — родишь миому». Сказано в точку! Организм женщины задуман природой для продолжения рода. На практике же получается, что рожают 1-2 детей — и на этом все. В таком режиме у женщины в течение жизни бывает около 400 менструаций. Из-за многократно повторяющихся месячных гормональный фон колеблется, могут появиться зачатки миоматозных узлов. Еще больше ухудшают состояние различные воспаления половых органов, эндометриоз, аборты.

2 **Миома может переродиться в рак.** Миому матки действительно долго считали доброкачественной опухолью, которая может переродиться. Но по последним исследованиям, злокачественная опухоль из клеток мышцы матки — одна из наиболее редких, и возникает она независимо от того, есть в матке миома или нет.

3 **Маленькую миому нужно просто наблюдать.** Миому, как и любую болезнь, проще лечить на ранней стадии. Рост маленьких узлов способны сдерживать гормональные контрацептивы. Если же они противопоказаны, за ростом узлов просто наблюдают. Но УЗИ важно делать не реже раза в год. Если узлы начали расти, требуется лечение.

4 **С миомой трудно забеременеть.** На самом деле не все узлы мешают забеременеть. Все зависит от их размера, количества, расположения. Чем ближе узел находится к полости матки, тем больше проблем создает.

5 **Придется удалять матку.** Раньше, действительно, часто вместе с узлами миомы удаляли матку. Так делают и сейчас, но только в запущенных случаях. Например, когда матка очень большая и настолько «нафарширована» узлами, что в ней невозможно найти здоровой ткани. Но чтобы «вырастить» такую миому, нужно годами игнорировать симптомы и не ходить к гинекологу! Если же болезнь не запускать, есть альтернативы тяжелой операции. Например, миомэктомия (удаление узлов матки), медикаментозное лечение и эмболизация маточных артерий (ЭМА).

А. С. Семыкина, гинеколог, врач II категории

Захотелось поскорее родить, не важно от кого, но...

В молодости боялась залететь, но если бы знала, что будет потом, забеременела бы от любого, лишь бы было у меня дитя. Вышла, в общем, замуж. Прошло четыре года — и ничего. Обследовались оба, но врачи причину так и не нашли. В отношениях стало чувствоваться напряжение. Как-то телефон мужа лежал на кухне, пока он мылся, и вдруг пришла смс-ка. Что-то там типа «Милый, я соскучилась». Прижала его к стенке. Рассказал, что эта девица беременна от него. Сразу ответила, чтобы уходил к ней. Все равно я ему вряд ли уже когда-нибудь рожу. И как-то я озлобилась на весь мир, и появилось у меня маниакальное желание поскорее родить. Неважно от кого. Так и не свершилось. Зато я встретила мужчину с годовалым ребенком на руках. Его жена погибла в автокатастрофе. Ужасная история. Так и воспитываем Димочку вместе, в этом году в первый класс пойдет.

Тамара, Кривой Рог

Ситуация

Ребёнок сосёт пальчик

Сосание пальца — занятие небезобидное, и бороться с этим сложнее, чем с соской.

Ведь соску можно спрятать от малыша, а палец всегда с ним и оказывается во рту при малейшем психологическом дискомфорте. Старайтесь не допускать таких ситуаций. Чувствуете, что ребенок чем-то обеспокоен? Дайте ему сушку или сухарик.

Иногда сосание пальца связано с ритуалом отхода ко сну. Доктор Спок предлагал в подобных случаях надевать малышам на ночь нитяные варежки, в которых все пальчики собраны вместе и нет отделения для большого пальца, а днем чаще занимать руки ребенка интересным занятием: строить домики из кубиков, играть в конструктор, перелистывать книжки с картинками.

Еще один вариант — наклеить на пальчик полоску лейкопластыря и капнуть немного валериановых или мятно-анисовых капель, отбивающих охоту совать палец в рот. Этот запах к тому же успокаивает.

Малыш снова взялся за свое? Не мудрено. Отказаться от сосания пальца крохе так же трудно, как взрослому бросить курить, и чем дольше «стаж» вредной привычки, тем сложнее от нее избавиться. В год это сделать проще, чем в пять лет. А некоторые умудряются сосать палец до совершеннолетия. С возрастом это пристрастие трансформируется в обкусывание ногтей, посасывание прядей волос.

Т. Б. Шангова, невролог

Цифры и факты

■ НОВОРОЖДЕННЫЙ РЕБЕНОК НЕ ВИДИТ СИНЕГО ЦВЕТА.

■ РУКИ НОВОРОЖДЕННОГО РЕБЕНКА НАМНОГО СИЛЬНЕЕ ПО СРАВНЕНИЮ С РУКАМИ МЕСЯЧНОГО МАЛЫША.

■ ЧАЩЕ ВСЕГО ДЕТИ РОЖДАЮТСЯ ВО ВТОРНИК.

■ КАРЬЕРА СКЛАДЫВАЕТСЯ ЛУЧШЕ, ЕСЛИ РЕБЕНОК БЫЛ ЕДИНСТВЕННЫМ В СЕМЬЕ.

Трагический случай

Леопард побежал прямо в зал...

Оксана Ускова из Красноярского края с 4-летним сыном Тимофеем и подругой Любовью Яковлевой пошли на представление передвижного цирка шапито.

Билеты купила подруга Люба. Оксана сначала не хотела идти, думала отправить сына с подругой одних. Но, словно предчувствуя беду, пошла с ними. Представление им не понравилось. Даже планировали уйти после антракта, но не успели. Перед перерывом на арену вывели леопарда. Организаторы даже не натянули сетку! И после выступления случилось страшное. Когда леопарда уводили с арены, он вырвался от дрессировщика и побежал обратно в зал — прямо к Оксане с Тимофеем и его крестной. Мать с сыном увернулась, а Любе ничего не оставалось, как заслонить их своим телом.

Сотрудникам цирка удалось оттащить животное от женщины, но леопард успел прокусить ей руку. Тут же примчалась скорая. В больнице Любе наложили 10 швов. Раны зашили, но они стали гноиться, началось заражение. Потом женщине сделали операцию по восстановлению чувствительности в руке. Вот так закончился поход на представление в цирк шапито, организаторы которого не побеспокоились о том, чтобы сделать его безопасным.

ЛАПША
из писем читателей

Мой второклашка сегодня сообщил, что им задали выучить наизусть «стихотворение про ужа». Это оказалось знаменитое «Уж небо осенью дышало, уж реже солнышко блистало...».

Ирина, Екатеринбург

***

От насморка нос ребенку каждый день промываю ромашкой, физраствором, аспиратором отсасываю. Боюсь, скоро мозг высосу.

Светлана, Рязань

Научите кроху ползать!

Многие родители хотят, чтобы малыш поскорее научился ходить. Поэтому ставят его на ножки, ведут за ручку, покупают прыгунки, ходунки... А зря! Полезнее просто ползать вместе с карапузом.

Ползание одобряют все педиатры. Оно улучшает физическое и нервно-психическое развитие малыша, ориентацию в пространстве, расширяет кругозор, укрепляет мышцы спины, подготавливает к хождению. У ползающего ребенка появляются новые возможности. Поэтому важно не пропустить этот этап и, если надо, помочь крохе.

Начинать учить ползать можно с самого простого — выкладывать ребенка на животик. Для этого положите перед ним красочную игрушку. Малышу при этом лучше находиться не в манеже или кроватке, а на полу, где достаточно пространства. Немного терпения, и малыш начнет вставать на четвереньки. Сначала ему трудно будет удержать равновесие, и кроха много раз будет пытаться сдвинуться с места. Задача мамы — не мешать!

Но что делать, если ребенок даже не пытается ползти к игрушке? Наберитесь терпения и принимайтесь за дело. Лягте на пол вместе с ребенком. Лучше всего для обучения подойдут игры с мячом. Малыш будет откатывать мяч, а потом стараться его достать. Покажите сами, как это делать. Приподнимите ребенка за животик, создайте ему опору для ног и покажите, как нужно двигаться. Или положите под грудь малыша валик и катайте его вперед-назад.

Можно под грудь и живот поместить кусок ткани (простыню) или детские вожжи и приподнять малыша так, чтобы он упирался руками в пол и попа тоже была приподнята. Помогите крохе встать на коленки, а затем покачивайте его тело с помощью простыни. С шести месяцев можно использовать тазик. Для этого ручки малыша поставьте в тазик, а ножки — на коленки. Затем медленно двигайте таз — крохе ничего не останется, как переставлять ножки. Во время упражнений следите за малышом и обязательно подстраховывайте его.

Никто не научит ползать так хорошо, как другой малыш. Если у вас нет старших братиков и сестричек, пригласите в гости друзей с ребенком. Вряд ли ваш малыш останется равнодушным к другому ребенку, особенно если тот ползает по его комнате и играет его игрушками, которые он, в свою очередь, достать не может.

Не забывайте несколько раз в день делать ребенку массаж и гимнастику.

А. Н. Верещагин, педиатр, врач I категории

Вместо молока

Советы диетолога

Дошкольник должен выпивать 3 стакана молока в день, чтобы восполнить потребность организма в кальции. Что делать, если у малыша непереносимость молока или он его не любит? Чем заменить этот напиток?

1 Кефир. Это молоко, заквашенное молочными грибками. В процессе созревания кефира молочный сахар лактоза (именно из-за него появляется непереносимость) превращается в молочную кислоту. Кроме кефира, можно пить ряженку или простоквашу.

2 Йогурт. Лучше всего натуральный, без сахара, искусственных красителей или консервантов, а также сухого молока. Хорошо, если он обогащен живыми бактериями, которые улучшают пищеварение и повышают иммунитет. В йогурт можно добавить свежие фрукты, выжатый из них сок, какао-порошок.

3 Молочно-фруктовые коктейли. Стакан молока, пасты или натурального йогурта смешайте с очищенными и нарезанными фруктами — вкусный и питательный напиток готов.

4 Молочный кисель. Домашний намного полезнее, чем из пакета. Для него понадобится 1,5 стакана молока, 3 чайн. ложки крахмала, измельченные фрукты. Вскипятите стакан молока, а то, что останется, смешайте с крахмалом. Добавьте в молоко фрукты, крахмальную смесь и доведите все до кипения.

5 Желтый сыр. В двух его ломтиках содержится столько кальция, сколько в стакане молока. Но это тяжелая пища, поэтому ребенку нельзя есть его слишком много. Кальций лучше усвоится, если сыр положить на черный хлеб с маслом.

6 Плавленый сыр. Получают его из желтого сыра. В 100 г плавленого сыра содержится около 500 мг кальция — это почти половина суточной нормы. Но внимательно читайте состав: есть продукты, в которых сыра практически нет, зато содержится огромное количество искусственных добавок.

7 Творог. Полезнее тот, в котором кроме белого сыра и бактериальных культур нет больше ничего. Обратите внимание на зерненый творог: его гранулы заключены в полезную сыворотку. Для вкуса можно добавить редис, огурец, зеленый лук.

Г. В. Птахина, детский диетолог, врач высшей категории

Что это за болезнь — мастоцитома?

АйБолит

У сына с рождения на левом предплечье была красная полоска. А через 2 месяца на ее месте появилось пятно. В полгода нам поставили диагноз мастоцитома. Врач сказал, что нужно избегать раздражения этой области. Что это за заболевание и опасно ли оно для ребенка?

Светлана, Хабаровский край

Мастоцитома — доброкачественна опухоль кожи и (или) подкожной клетчатки, состоящая из тучных клеток. Эти клетки содержат скопления гранул с биологически активными веществами. Возникшая в раннем возрасте мастоцитома часто сама исчезает во время полового созревания. Если заболевание не системное и высыпания единичные, специального лечения не требуется. Тереть поврежденное место и подвергать его ультрафиолетовому облучению нельзя.

Ю. Я. Талеева, дерматолог

Советы психолога

Не ругайте детей за первые двойки!

ВО ВРЕМЯ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ СОВСЕМ ДРУГОЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ. КАК УПРОСТИТЬ СЕБЕ И ДЕТЯМ ВОЗВРАЩЕНИЕ К УЧЕБЕ?

■ **Дайте ребенку время привыкнуть.** Детям нужно больше времени, чем взрослым, чтобы перестроиться с отдыха на учебу. После лета школьный ритм жизни, сосредоточенность, внимание и ответственность придут не сразу. Хорошо, если не только родители, но и учителя это понимают, и в первую неделю не будут ставить детям плохие отметки, а только хорошие, но заслуженные! Можно поговорить об этом на родительском собрании перед 1 сентября или в первый день учебы.

Первые 2-3 недели не перегружайте ребенка дополнительными занятиями. Дайте ему время втянуться в учебу.

■ **Нужно чередовать работу и отдых.** Делать это надо обязательно. Но всегда ли отдых должен быть активным? Здесь все зависит от ребенка. Если он гиперактивный и уже набегался и напрыгался и в школе, и на переменах, и по дороге домой, полезнее будет спокойный отдых.

■ **После уроков нужно отдохнуть.** Очень спорный вопрос: сколько должен длиться этот отдых? Кто-то считает, что 40 минут или час. Но этого недостаточно. Перерыв должен быть не меньше двух часов. Больше тоже делать не стоит. После слишком долгого отдыха ребенок быстрее утомляется. По этой же причине не приучайте ребенка делать домашнее задание вечером.

■ **Совет для родителей первоклашек.** В первые дни учебы у деток начнется непривычная работа — чистописание. Будут интенсивно работать мышцы, до этого не задействованные. А это может привести к повышению их тонуса и даже воспалению в мышцах и суставах. Что делать? Можно предложить игру: «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали». Но лучше сделать так: чтобы правая рука быстрее отдохнула, нагрузить левую, и наоборот. После 10-15 минут письма дайте ребенку в другую руку резиновый мячик или кольцо и попросите несколько минут сжимать и разжимать его. Можно такие кольца или мячики закупить на весь класс и договориться с учителем, чтобы он проводил с детьми это упражнение.

■ **Сон строго по часам.** Еще один важный отдых — сон. Детскому организму нужно время, чтобы переработать полученную за день информацию, настроить все органы и системы, «подкрутить разболтанные винтики». Поэтому каждый родитель должен серьезно относиться к режиму сна ребенка: засыпать и просыпаться нужно в строго определенное время. Младшие школьники должны спать 10 часов, ученики средней школы — 9, а подростки минимум 8 часов.

■ **Для тех родителей, которые включают детям ночник.** Это неправильно. Гормон роста вырабатывается только в темноте. Поэтому ночники из спальни нужно убрать!

А. Н. Роева, детский психолог

Главное — режим. Все вышеперечисленные советы важные, но самый главный один — соблюдать режим. Он должен быть железным. Все нужно делать строго по часам: работа, отдых, сон, еда, гигиена, увлечения, спорт, помощь по дому, занятия в кружках... Будет режим — будут здоровье, хорошая учеба и физическое развитие! Вовремя ложиться спать нужно всем детям, независимо от того, в какой класс они ходят, но особенно это важно при переходе в среднюю школу, когда нагрузки сильно возрастают. А еще детям полезно вздремнуть часок после обеда, считают педиатры. Это помогает в учебе, ведь сон улучшает работу мозга.

В школе теперь такие нагрузки! Внук Витя сильно уставал

В прошлом году мой внук пошел в школу. А там теперь такие нагрузки! Витя стал сильно уставать, похудел... А ведь от такой жизни и заболеть недолго! Поэтому я решила, что буду внука оздоравливать. И вспомнила, как в детстве меня саму бабушка от простуды лечила особым настоем. Чтобы его приготовить, нужно взять по 3 ст. ложки ягод красной рябины и цветков аптечной ромашки, залить 1 л кипятка, настаивать в термосе 45 минут, процедить и подсластить медом. Я Витеньке каждый день по стакану такого чая давала. И, слава богу, не болел весь год! А еще, после того как стала внука поить рябиновым чаем, он в школу стал с удовольствием ходить. Прямо бегом! Проснется, чайку рябинового попьет, хватается за портфель — и в школу! А до этого вялый был, особенно по утрам.

И. Н. Филатова, Сочи

Зверобой и мёд помогли моей доченьке

Хочу поделиться с «Айболитом» хорошим рецептом. Когда дочка стала писаться по ночам, добрые люди подсказали мне, как ее полечить. И доченька выздоровела. Залейте 1 стаканом крутого кипятка 1 чайн. ложку сухой травы зверобоя. Настаивайте 1 час. В 1/2 часть настоя долейте кипяченой воды, чтобы получился стакан. Добавьте 1 чайн. ложку меда, размешайте и дайте выпить ребенку утром натощак. Вторую часть настоя, также разбавив кипяченой водой, дайте выпить на ночь (можно и без меда).

P. S. Детям до 6 лет зверобой противопоказан.

Марина, Воронеж

Намотай на ус

Когда лучше прокалывать уши? Лучше это делать до 11 лет. В более позднем возрасте на месте прокола может начать разрастаться келоидная ткань. Келоидные рубцы образовываются в тех случаях, когда уши прокалывают в более позднем возрасте. Если келоиды есть у мамы, то вероятность их возникновения в месте прокола ушей у ребенка резко возрастает. Келоидные рубцы — это образование на коже толстой и грубой соединительной ткани. Они имеют свойство разрастаться. Поэтому, если родители страдают келоидами, прокалывать уши своим детям нужно до наступления 11-летнего возраста или вовсе отказаться от сережек.

Развеем сомнения

Яички разного размера

МАЛО ЭРИТРОЦИТОВ

Дочери 2,5 года. В моче эритроциты 0-2, и это уже не в первый раз, хотя лейкоциты в норме. Что это может означать?

Е. Магомедова, Дагестан

Не исключено, что речь идет о мочекаменной болезни или о пороке развития мочевыводящих путей. Есть смысл пройти обследование у уролога.

НЕОБЫЧНЫЕ ЦВЕТ И ЗАПАХ У МОЧИ

У моего внука (ему 1,5 года) подозрительные цвет и запах мочи, а еще держалась небольшая температура. Врачи поставили диагноз гипероксалурия. Что это такое и что нужно при этом делать?

М. А. Юришева, Н. Новгород

Речь идет о мочекаменной болезни с повышенным образованием в моче солей-оксалатов. Почитайте материалы о мочекаменной болезни. Но повышение температуры, скорее всего, говорит о воспалительном процессе. Поэтому стоит тщательно обследовать ребенка и выяснить состояние почек.

СТОИТ ЛИ ПЕРЕЖИВАТЬ ЗА СЫНА?

Сыну 5 лет. Недавно заметила, что у него яички не одинаковые по размеру. При этом никаких симптомов болезни нет. Ребенок бодр, весел, на вопрос о боли отвечает, что ничего у него не болит. Что это может быть?

Елена, Краснодарский край

И у мальчиков, и у взрослых мужчин яички всегда немного разного размера. Чтобы в этом убедиться, можете внимательно приглядеться к гениталиям супруга. В человеческом организме вообще не бывает идеально симметричных органов. Так что волноваться абсолютно не о чем.

На приёме у уролога

БОЛЬ ВО ВРЕМЯ МОЧЕИСПУСКАНИЯ

Моему сыну 3 года. Он часто жалуется на боли при мочеиспускании, иногда даже доходит до слез. Припухлости и покраснений на половых органах не вижу, каких-либо выделений тоже нет. Что же такое с ребенком?

Инна Васильевна, Н. Новгород

Если боли возникают только при мочеиспускании, то это может быть следствием воспаления мочевыводящих путей. В этом случае надо срочно показать мальчика врачу. В первую очередь он попросит сдать мочу на анализ. Если воспаление обнаружится, врач назначит курс антибиотиков. Также во время лечения ребенку рекомендуется обильное питье.

КАК ЧАСТО НУЖНО ПОДМЫВАТЬСЯ С МЫЛОМ?

Сыну 11 лет. На головке полового члена все время появляется белый налет и покраснение. На боль и зуд не жалуется. Как часто ему нужно подмываться с мылом? Врач в поликлинике сказала, что раз или два в неделю.

Оксана, Мурманская обл.

У вашего сына начался период полового созревания, когда гормональный фон дает резкие скачки, активизируется работа всех желез, в том числе и выделяющих смегму — белый налет, о котором идет речь. Поэтому пора приучать его более тщательно следить за гигиеной. Оптимальный вариант — мыть головку полового члена дважды в день, утром и вечером. Можно употреблять гель для интимной гигиены или мыло, лучше детское, которое не сушит кожу.

Л. В. Сарычев, детский хирург-уролог

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ТОЛЬКО СОБЕРЕШЬСЯ РАЗБОГАТЕТЬ — ТО ЗА КВАРТИРУ НАДО ПЛАТИТЬ, ТО ТУФЛИ ПОРВУТСЯ.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРИХВАТИЛО СПИНУ?

Была у сестры в гостях, нянчилась с племянником и как-то неудачно взяла его. В общем, заклинило спину. Домой добралась кое-как, надеялась, что к утру пройдет. Но этого не случилось, и спина болела еще несколько дней. Помогите, пожалуйста, советом: что делать, если в следующий раз прихватит спину? Может, есть какие-то проверенные средства?

Альбина, РСО-Алания

С ТРУДОМ ПОДНИМАЮСЬ ПО ЛЕСТНИЦЕ...

Год назад мне поставили диагноз гонартроз правого коленного сустава. Сделали снимок, назначили лечение. Сейчас болезнь не только не приостановилась, но мне становится еще хуже. Если изначально был только неприятный хруст в колене, то сейчас с трудом поднимаюсь по лестнице. Колено периодически опухает. И в левом суставе появились боли и такой же неприятный хруст. Никаких травм не было. Дорогие читатели, как вы справляетесь с гонартрозом?

Е. И. Рыбкина, Кемеровская обл.

КОЖА СТАЛА ГЛАДКОЙ, НО ВСЁ РАВНО ЧЕШЕТСЯ

Три года назад у меня внезапно покраснел нос, кожа начала зудеть и шелушиться. Если проводил по ней ногтем, то на нем оставались белые чешуйки. Ждал, что все само пройдет, но ничего не менялось. Записался к дерматологу, тот направил на сдачу соскоба. Обнаружили грибок. Доктор прописал крем «Низорал» (2 раза в день в течение месяца). Пролечился, но до конца грибок не прошел. Кожа стала гладкой, но все равно немного чешется. Что делать? Снова идти к дерматологу?

А. К. Селеменев, Татарстан

ПОНИМАЕМ СЫНА ТОЛЬКО Я И МУЖ

Моему сыну почти 6 лет. Вроде говорит все, но четко слышны только отдельные слова. Речь какая-то скомканная. Понимаю его с трудом только я и иногда папа, остальным тяжело. Хотя все делают вид, что все нормально. Сильно переживаю, ведь скоро в школу. Мамочки, посоветуйте, как быть?

Ирина, Астраханская обл.

БУДЕМ РАДЫ ЛЮБОЙ ПОМОЩИ. МОЛИМСЯ ЗА ЗДОРОВЬЕ ЧИТАТЕЛЕЙ

Я мама двоих детей. Старшей дочери 14 лет, у нее очень сложный диагноз — аномалия развития основания черепа и краниовертебрального перехода, мальформация Киари, вторичная сообщающаяся сирингомиелия, платибазия, базилярная импрессия, бульбарный синдром. В Тюменском нейрохирургическом центре дочери сделали две операции — в 2015 и 2016 году. На шею поставили металлоконструкцию, которую надо носить всю жизнь, вставили диски. Правую ногу девочка не чувствует. Еще у нее сколиоз II степени. Сейчас дочке очень тяжело глотать, обезболивающими таблетками давится. Ест только жидкую пищу — суп, йогурты. После операции потеряла 12 кг, весит всего 33 кг.

Младшей дочке 10 лет. Полгода назад ей поставили диагноз криптогенная фональная эпилепсия. Пьет много таблеток, чтобы блокировать приступы. Я воспитываю детей без мужа. Очень тяжело... Старшая дочь хоть и инвалид, но лекарства покупаю ей сама. Может, кто-то хочет помочь и вышлет дочкам таблетки? Моим девочкам нужен «Нейромидин» (50 таблеток по 20 мг), «Танакан» (60 таблеток), «Эссенциале форте Н» (90 капсул), «Гинкго билоба Эвалар»(40 мг, 40 таблеток). Живем мы на квартире. Половина денег уходит на жилье. Доченькам нужны футболки, носки, колготки, брюки, костюмы. Также нуждаемся в постельном белье, шампунях, порошке. У старшей дочки рост 152 см, вес 33 кг, обувь — 38-39-й размер. У младшей дочки рост 140 см, вес 32 кг, размер обуви 36-й. У меня размер одежды 48-й, обуви — 40-й, вес 59 кг. Будем рады любой помощи. Молимся за здоровье читателей. Храни вас Господь!

Екатерина Николаевна Сюткина, ул. Челюскинцев, 67, кв. 7, Астрахань, 414000, тел. 8-917-175-64-93

СВОДИТ НОГИ СУДОРОГОЙ

Уже примерно год по утрам, когда начинаю потягиваться, у меня сводит ноги судорогой. Это очень болезненно, приходится вставать и ходить, тогда отпускает. Бывает такое по ночам, но реже. Иногда сводит кисти рук. Один врач сказал, что у меня синдром беспокойных ног, и прописал глицин и валериану. Другой, что проблемы с венами (или артериями), и прописал препараты кальция и витамин D. Два разных мнения, а мне-то что делать? Флеболога у нас в больнице нет. Заранее спасибо за отклики.

С. Н. Большаков, Крым

У МОЕЙ ДОЧУРКИ МЕДЛЕННО РАСТУТ ВОЛОСЫ

Родилась с небольшим пушком на голове, в год ее не стригли. Сейчас ей полтора года, длина волос примерно 2-4 см, и они очень жиденькие. Нужно ли беспокоиться? Может, анализы сдать? У нас с мужем волосы хорошие.

Екатерина, Чувашия

НА РУКАХ И НОГАХ ПОЯВЛЯЮТСЯ РАНЫ

Уже в течение нескольких месяцев у меня на руках и ногах появляются раны. Не чешутся, не болят, через пару дней заживают, но после них остаются шрамы, которые со временем бледнеют. Аллергии ни на что нет, косметикой не пользуюсь, купаюсь с детским мылом. В чем может быть причина?

Варвара, Ивановская обл.

Стоит мужу понервничать, как начинает болеть желудок

Всю жизнь у моего мужа гастрит. Несколько лет назад избавились от хеликобактерной инфекции, и здоровье его намного улучшилось. Изжога, несварение и бесконечные приступы прекратились. Но появилась другая проблема: когда он волнуется или нервничает, у него начинает сильно болеть желудок, да так, что загибается от боли. Однажды после совещания на работе пришел домой бледный, с ужасной отрыжкой, в полусогнутом состоянии от адской боли в желудке. Обычно от редкого несварения даю ему травки. Но при таких болях вообще ничего не помогает, даже «Но-шпа», «Алмагель», «Омез»... Ощущение такое, будто у супруга весь желудок выворачивает. Часами катается по полу и только стонет от боли. Грелка немного помогает, но ненадолго. Как быть? Ведь от стрессов все равно никуда не деться! Бывало ли с кем-то такое? Если да, как вы себе помогаете?

И. А. Булкина, Амурская обл.

Последние десять лет у меня серьёзные проблемы с ногами

Я инвалид II группы, болею сахарным диабетом уже 30 лет. Сейчас мне 44 года, у меня диабет I типа в тяжелой форме. Последние десять лет у меня очень серьезные проблемы с ногами. На обеих стопах нет пальцев. В сентябре 2017 года повторно прооперировали левую стопу. С трудом сохранили ногу, но не могу наступать на нее. Рана никак не заживает, передвигаюсь на костылях. Очень много денег уходит на лекарства. В поликлинике дают только инсулин. Тест-полоски и перевязочный материал (бинты, салфетки и гидроколлоидные покрытия) приходится покупать самой. Перевязки делаю каждый день. Раны сильно кровят, болят. Зрение падает с катастрофической скоростью. На работу нигде не берут. Прошу о помощи. У меня сейчас уже ничего не осталось — ни постельного белья, ни полотенец. Вещи тоже все поизносились, нет даже носков. Все деньги (получаю пенсию) уходят на лекарства. Продукты покупаю по минимуму, мясо и колбасу не беру. Иногда позволяю себе тушенку и лапшу с гречкой. Пожалуйста, если есть возможность, помогите, чем можете! Вещи я ношу 44-го размера, ноги после ампутации 36-го размера. Обуви мне не нужно, только носки и колготки. Заранее всех благодарю!

Елена Андреевна Форрат, ул. Советская, 193, к. 425, Искитим, Новосибирская обл., 633209

Трещинки в уголках рта никак не проходят

Меня уже замучили трещины в уголках рта. Проходят, потом снова появляются. Стоит начать говорить, открыть пошире рот, как трещинки начинают кровить. Началось все, как мне кажется, после лечения у стоматолога. У кого такая же проблема? Подскажите, как бороться?

Евгения, Таганрог

Такая история — *Обсудим?*

Клещ всё это время жил и размножался

Каждый раз, читая газету «Айболит», убеждаюсь, что очень много добрых, неравнодушных людей, которые делятся проверенными на себе рецептами.

Вот настала моя очередь просить помощи. У меня блефароконъюнктивит, птеригиум II степени, начальная стадия катаракты. Симптомы: слезотечение, зуд, боль в одном месте глаза, чувство инородного тела там. Болею с 1 ноября 2017 года. Лечение, назначенное пятью офтальмологами: «Альбуцид», «ТобраДекс», «Офтальмоферон», сульфат цинка, гидрокортизоновая и левомицетиновая мази, «Таурин», «Систейн», «Катахром», «Блефарогель 1», «Блефарогель 2», флуконазол, умывание настоем календулы. Три раза чистили слезные каналы. Неужели это невозможно вылечить?

Пока лечилась, может, из-за того, что в первый раз неумело промывали слезные каналы, у внутреннего угла глаза появилось новообразование. Офтальмолог отправила к лору, тот — к другому офтальмологу, а он — к онкологу. Потом именитый офтальмолог сказал, что за новообразованием надо понаблюдать полгода.

Но я не успокоилась, лечилась народными средствами — настоями укропа, календулы, чистотела. Как не заниматься самолечением? Врачи вынуждают делать это. Когда листала подшивки «Айболита», увидела статью про демодекоз и подумала: а вдруг у меня тоже такой диагноз, поэтому не могу вылечиться? Взяла направление в кожно-венерологический диспансер — там диагноз подтвердился. А ведь можно было начинать лечение с этого анализа всего-навсего за 100 рублей! Меня же лечили методом тыка: то противовирусными, то противомикробными, то противогрибковыми средствами. Клещ же все это время жил и размножался. Может, офтальмологам вместе с фармацевтами не выгодно лечить людей? Приемы врачей дорогие — 300-1000 рублей. А какие дорогие глазные капли!

Сейчас всем, у кого слезятся глаза, ставят диагноз синдром сухого глаза — и пошло-поехало. Лаборант в диспансере объяснила, что клещ тоже вызывает слезотечение.

После перенесенных в жизни стрессов у меня появился шум в голове. Лечение результатов не дало. Думаю, что демодекоз подцепила из-за того, что контактировала с больными домашними животными. Или ошибаюсь? При мойке шерсти каустической содой, порошком, полоскании уксусом клещ гибнет или нет? Погибает ли он на солнце или еще больше размножается? Чем обработать место, где хранились шкуры овец? Надеюсь получить ответы на свои вопросы. Новообразование, как установил офтальмолог, — атерома. Что это такое?

Без подписи, Усть-Джегута, КЧР

Спешим помочь

СЛУЧАЙНО УВИДЕЛА, КАК МАМА ПОДБИРАЕТ ЖИВОТ СОСЕДКЕ...

Для В. Поздняковой из Тобольска, автора письма «Золотник с места сдвинула. Хожу по бабкам...» («Айболит» № 7 за 2018 г.).

Вы надорвали свой живот. У меня недавно было то же самое. Испугалась и очень переживала. Думала, придется делать операцию. Но вдруг вспомнила свою мамочку, царство ей небесное. Я как-то раз гостила у нее на Украине и случайно увидела, как мама подбирает живот соседке, которая его надорвала. По врачам они не ходили, были заняты тяжелой работой в деревне. Справлялись сами, как могли. Я подумала: дай-ка тоже попробую. Легла поперек кровати, ноги подняла и прислонила к стене. Обеими руками справа налево начала подбирать живот, и у меня все получилось. Так что попробуйте, хуже не будет. Думаю, живот встанет на свое место. Буду рада, если у вас получится. Желаю удачи!

Наталия, Екабпилс, Латвия

При подагре полезно каждый день съедать по 100 г тертой моркови с 1 ст. ложкой растительного масла.

КАЖДЫЙ ВЕЧЕР БЕГАЙТЕ ДО СЕДЬМОГО ПОТА

Для Веры из Бурятии, автора письма «Дико скачет давление, тахикардия, паника...» («Айболит» №7 за 2018 г.).

Думаю, что все нездоровье началось у вас после каких-то переживаний. И, скорее всего, это был хронический стресс. Проанализируйте, что было в вашей жизни травматичного, перед тем как вы заболели: смерть кого-то из близких и дорогих людей, развод, болезни детей... И проблемы ваши не в том, что у вас больное сердце, а в расшатанной нервной системе. Когда я впервые попала к психотерапевту, меня удивило ее приглашение на чаепитие. Она предупредила, что будут приглашены и другие люди, страдающие фобиями. У меня же, кроме описанных вами симптомов, были боязнь замкнутого пространства, страх смерти, судороги. И все это тоже сопровождалось и сердцебиением, и скачками давления, и вызовом скорой помощи. На чаепитие действительно пришли разные люди, и у каждого были истории, похожие на мою: стрессы, сложные жизненные ситуации... Когда они стали по очереди рассказывать, что их беспокоит, чего они боятся, я поняла, что не одна такая. Когда врач пояснила, что от этого никогда не умирают, просто надо стать сильнее своих страхов, болезней, я практически выздоровела. И еще один урок. Каждый вечер или утро надо выходить на спортивную площадку и бегать или ходить до седьмого пота. С потом выходит этот недуг. После пробежки обязательно принимайте прохладный душ.

Е. В. Уфимцева, Нижегородская обл.

Пригодится

■ БОРОДАВКИ ИСЧЕЗНУТ БЕССЛЕДНО, ЕСЛИ СМАЧИВАТЬ ИХ СВЕЖИМ РЯБИНОВЫМ СОКОМ.

■ ПРИ ТОНЗИЛЛИТЕ СМАЗЫВАЙТЕ МИНДАЛИНЫ МАСЛОМ ЧАЙНОГО ДЕРЕВА, СМЕШАННЫМ С РАСТИТЕЛЬНЫМ (1:5).

■ СИЛЬНО ПОТЕЕТЕ? ПОМОГУТ ТРАВЯНЫЕ ВАННОЧКИ — ЗАЛЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ШАЛФЕЯ И ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА.

НА ПРОЦЕДУРЫ БАБУШКА ХОДИЛА 20 ДНЕЙ

Для Инны из Краснодарского края, автора письма «Есть ли толк от физиопроцедур при варикозе?» («Айболит» №14 за 2018 г.).

Моей бабушке при варикозе назначили курс физиопроцедур — электрофорез и местную дарсонвализацию. Но только как вспомогательное лечение в дополнение к основному. На процедуры бабушка ходила 20 дней, не пропуская ни дня. Врач сказал, что это полезно для тонуса сосудов и кровотока. После полного курса лечения бабушке стало легче ходить, ноги меньше болели, спали отеки, уменьшились красноватые пятна и сосудистые звездочки. Но еще раз повторюсь, что было и основное лечение.

Наталья, Самара

Врач посоветовал купить специальные стельки и уменьшить нагрузки на ноги

Для Георгия из Кемеровской обл., автора письма «Уже 4 года живу с пяточной шпорой» («Айболит» №8 за 2018 г.).

Расскажу свою историю, может, кому-то она будет полезной. Когда у меня появилась сильная боль в пятке, начала пить ибупрофен, втирать мази, купила силиконовые подпяточники. К врачу попала только месяца через четыре. УЗИ и снимок показали костный нарост (размером 2 мм) и сильно утолщенную (воспаленную) фасцию. Врач сказал, что полностью это вылечить невозможно. Сильную боль снимут правильные стельки и уменьшение нагрузки на ноги. Стельки обязательно должны быть с супинатором (у меня плоскостопие) и с дыркой посередине пятки. Дома тоже советовал ходить со стельками. Противовоспалительные препараты пить можно, но не постоянно. Еще порекомендовал ванночки с морской солью и мазь с золотым усом. Все назначения я выполняю. Через 5 месяцев лечения сильные боли прошли, но фасцию на больной ноге всегда ощущаю, причем сейчас болит, скорее, у основания пальцев. А после очень большой нагрузки болит почти вся стопа. Дважды в день втираю димексид-гель и в обуви ношу стельку с супинатором и дыркой в пятке, но без передней части. Очень удобно — подходит для любой закрытой обуви (не надо менять размер).

Лариса, Владивосток

Этот коктейль спасает от шума в ушах и головной боли

Для М. П. Фроловой из с. Оржевка, Тамбовской обл., автора письма «Врачи все списывают на возраст и хондроз» («Айболит» №26 за 2017 г.).

Хочу предложить вам для лечения лекарственный коктейль. Смешайте в одной бутылке (желательно из темного стекла) по 100 мл аптечных настоек пустырника, валерианы, боярышника, пиона уклоняющегося, 50 мл листа эвкалипта и 25 мл мяты перечной. Настаивайте 2 недели. Принимайте по 1 чайн. ложке, растворив в 1/3 стакана воды, 3 раза в день. Этот коктейль спасает от шума в ушах и голове, помогает от головной боли, особенно на изменение погоды. Полезен он и при нарушении мозгового кровообращения.

Н. Д. Вракова, Миллерово, Ростовская обл.

Ноги мои не только не мёрзнут, а наоборот, горят

Для Светланы из Тамбовской обл., автора письма «Даже носки не спасают — ноги все равно холоднющие» («Айболит» №16 за 2018 г.).

У меня тоже много лет мерзли стопы. Даже летом носил шерстяные носки. А зимой надевал даже по две пары шерстяных, сверху хлопчатобумажные и очень теплые тапочки. Но и это не помогало. Грел ноги в духовке, пользовался электрогрелкой.

Однажды решил полечиться от шума в ушах, приготовил настойку, начал пить ее. Дело было во второй половине лета, поэтому изменений не ощутил. А вот когда начало холодать, оказалось, что ноги мои не только не мерзнут, а наоборот, горят. Зимой ходил по квартире в одних тонких носках и даже на ночь не укутывался. И на улице теперь могу находиться подолгу. А теперь напишу, как готовил настойку. Измельчил 100 г чеснока, сложил в баночку. Влил туда 1 стакан водки (лучше очищенный самогон), добавил 50 мл аптечной настойки прополиса и 50 г меда. Настаивал 10 дней в темном теплом месте и принимал по 1 чайн. ложке с водой перед завтраком, обедом и за 30 минут до сна. Вот так — лечил уши, а вылечил ноги!

П. Н. Божко, Костромская обл.

Диабетом болею лет семнадцать

Для З. И. Череповой из Псковской обл., автора письма «Если бы только зуд мучил, а то еще куча других болячек» («Айболит» №3 за 2018 г.).

Мне 81 год. Диабетом болею лет 17. Одно время пила таблетки «Глибенкламид», потом «Глюкованс 5/500». Сейчас опять принимаю «Глибенкламид». Зуд у меня бывает, но не часто. Когда только начинает зудеть, выпиваю 2 таблетки «Кетотифена», и через полчаса все проходит. Мне помогает, может, и вам поможет. Желаю удачи и здоровья!

Валентина А., Ростовская обл.

У свахи исчезли галлюцинации, спать стала спокойно, нормально мыслит...

Для С. Е. Чаплыгиной из Курской обл., автора письма «У отца стало плохо с памятью» («Айболит» №7 за 2018 г.).

Человеческий мозг обладает огромными ресурсами. Потерю памяти можно не только приостановить, но и восстановить память. Моей свахе 82 года. Умная, рассудительная женщина стала все терять, забывать, не могла вспомнить, где лежат документы. Уходила к соседке, а оказывалась в другом месте. По ночам ей стали сниться кошмары, а днем начались галлюцинации. Казалось, что по полу ползают котята, что в дом забежала чужая собака...

Повезли сваху к неврологу. Она не смогла ответить на простейшие вопросы врача: где и с кем живет, какое сейчас время года, месяц, год... Поставили диагноз возрастная деменция с элементами галлюцинаций, энцефалопатия. Назначили таблетки для улучшения мозгового кровообращения — пирацетам, «Мексидол» и глицин (принимать нужно было по инструкции в течение трех месяцев). Мы не надеялись на улучшение, так как не назначили ни капельниц, ни уколов. Но произошло чудо: через три месяца исчезли галлюцинации, спать сваха стала спокойно, смотрит телевизор, нормально мыслит.

Врач сказал, что лечение надо повторять через каждые три месяца, но лекарства достаточно принимать в течение двух месяцев, а не трех. На второй курс назначил циннаризин и «Мексидол», а глицин под язык по 4 таблетки постоянно. Главное, принимать лекарства в одно и то же время, не пропускать ни одного приема.

Л. Кудряшова, Ставрополь

Не надо гадать!

Советы гастроэнтеролога

Для Евгении из Астраханской обл., автора письма «Читала, что люди лечатся от полипов травами» («Айболит» №15 за 2018 г.).

Если у моего пациента полип увеличивается, я направляю его в онкодиспансер. Там работают профессионалы, которые сталкиваются с таким каждый день. И они либо пишут, что онкопатологии не выявлено, необходимо динамическое наблюдение (контроль УЗИ, иногда МРТ брюшной полости), либо (в 5% случаев) рекомендуют (или иногда настаивают) удалить полип вместе с желчным пузырем. У некоторых пациентов полипы в желчном пузыре исчезают (рассасываются). Но лечение всегда подбирается индивидуально. Многое зависит от состояния слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки и желудка. Я всегда начинаю лечение только после консультации онколога (если полип растет, конечно). О травах: от них полипы меньше никогда не станут. Поэтому не надо гадать — поможет не поможет.

Е. В. Суханов, врач-гастроэнтеролог

Лисички

Тоже лекарство

ЭТИ РЫЖЕНЬКИЕ ГРИБЫ ИМЕЮТ СЛАВУ ЛЕЧЕБНЫХ.

■ Лисички содержат большое количество витамина А, обогнав морковку. Употребляя лисички, можно улучшить зрение, защитить глаза от воспалений. Кроме того, эти симпатичные грибочки содержат очень важное соединение — эргостерол, прекрасно очищающее печень.

■ В лисичках (а также в опятах и маслятах) много цинка и меди, которые важны в кроветворении. Сера, содержащаяся в этих грибах, препятствует образованию злокачественных опухолей, сдерживает их развитие. Регулярное употребление лисичек считается профилактикой рака.

■ Для приготовления настойки сухие лисички измельчите в порошок. Залейте 1 ст. ложку порошка 200 мл водки и настаивайте 10 дней, ежедневно помешивая. Не фильтруйте, а перед употреблением взбалтывайте и пейте с осадком.

Как лечиться настойкой?

* При заболеваниях печени (ожирение, гемангиомы, цирроз) и поджелудочной железы — по 1 чайн. ложке каждый вечер в течение 3-4 месяцев.

* При гепатитах — по 1 чайн. ложке утром и вечером в течение 4 месяцев.

* Для очищения печени — по 2 ст. ложки каждый вечер в течение 15 дней.

ДЛЯ РОССИЙСКОГО ПЕНСИОНЕРА ДАЧА СТАЛА НА НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ДАЛЬШЕ.

Сам себе доктор

● Болит голова? Залейте 1 чайн. ложку корицы 1 стаканом кипятка и настаивайте 30 минут. Затем жидкость слейте, добавьте в нее 1 ст. ложку меда и принимайте в теплом виде по 1-2 ст. ложки через каждый час.

● От грибка мелко порубите пару зубчиков чеснока, сложите в стеклянную банку, залейте 50 мл спирта. Закройте крышкой и поставьте в темное место на неделю, периодически встряхивая. Настойкой обрабатывайте пораженные места 2 раза в день в течение недели. При необходимости пролечитесь еще неделю.

● Разболелось горло? Залейте горсть сухарей кипятком и добавьте к ним головку измельченного чеснока. Когда сухари разбухнут, слейте воду, а чеснок с мякишем заверните в марлю. На ночь обвяжите компресс вокруг горла, как шарф, но следите, чтобы не сильно жгло.

Мятный чай одолел затяжной бронхит

Очень тяжело заболела бронхитом. Дышала как паровоз. Врач предположил, что развивается бронхиальная астма, хотели назначить таблетки. Но соседка по даче посоветовала сначала попробовать полечиться свежей перечной мятой. Заварила мне чай из мятных листьев (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка), настояла 20 минут и велела выпить маленькими глотками (без сахара, меда и варенья). Наказала пить такой чай 2 раза в день — утром и вечером. Мне понравилось, и такие чаепития вошли в привычку. Действительно, мятный чай вывел из затяжной болезни, приступы удушья сошли на нет. Заодно прекратились неприятные ощущения в желудке, беспокоившие не один месяц.

Е. И. Бойко, Кемеровская обл.

Печень чищу с помощью клюквы

Осенью, как только появляется клюква, я обязательно устраиваю чистку печени. Пропускаю через мясорубку 0,5 кг клюквы, 250 г чеснока, 2 лимона с кожурой (но без косточек). Добавляю 400 г меда. Перемешиваю и выкладываю в банку. Лекарство готово. Принимаю его каждый день по 2 чайн. ложки утром и вечером. Курс лечения — 1 месяц. После него прибавляются силы, очищается кожа, и вообще чувствую себя прекрасно!

О. Н. Караваева, Пермский край

Цифры и факты

■ ЕДА С ХИМИЧЕСКИМИ КРАСИТЕЛЯМИ ДЕЛАЕТ ДЕТЕЙ ГИПЕРАКТИВНЫМИ, ОСОБЕННО ВРЕДНЫ КРАСНЫЕ И ЖЕЛТЫЕ.

■ САХАР — ЕДИНСТВЕННЫЙ ПРОДУКТ, КОТОРЫЙ НЕ СОДЕРЖИТ НИКАКИХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, КРОМЕ КАЛОРИЙ.

■ МЕД — ЕДИНСТВЕННЫЙ «ВЕЧНО ЖИВОЙ» ПРОДУКТ. ОН НЕ ИСПОРТИТСЯ ДАЖЕ ЧЕРЕЗ 3000 ЛЕТ ХРАНЕНИЯ.

Свёкла поможет дёснам

Если вы страдаете от пародонтоза, попробуйте сделать на десны свекольные аппликации. Почистите свежую свеклу и натрите на мелкой терке. Смешайте 1 ст. ложку тертой свеклы с 1 чайн. ложкой растительного прокипяченного масла. Получится кашица, которую накладывайте на больные десны. Держите аппликацию минут 15. Так повторяйте несколько раз в день — очень быстро вылечитесь. Для профилактики пародонтоза эти процедуры надо делать раз в 2 месяца 7-8 дней подряд.

Намотай на ус — *Советы диетолога*

Полюбите виноград

И НЕ ТОЛЬКО ЗА ЕГО ОТМЕННЫЙ ВКУС, НО И ЗА СПОСОБНОСТЬ ПРОТИВОСТОЯТЬ МНОГИМ БОЛЕЗНЯМ.

Виноград защитит от инфаркта

Сладкие ягоды снижают давление, уровень плохого холестерина в крови, улучшают работу сердца. Благодаря употреблению винограда в крови становится больше оксида азота. Это вещество предотвращает образование кровяных сгустков, которые могут стать причиной сердечного приступа.

Вкусные ягоды помогут похудеть

Причем именно ягоды, а не виноградный сок. Все потому, что в них содержатся вещества, которые улучшают инсулиновый обмен и препятствуют отложению жира. И больше всего таких веществ в кожице, поэтому ягоды эффективнее сока.

Убережет от солнечных ожогов

Виноград повышает устойчивость кожи к ультрафиолету благодаря особым веществам — флавоноидам. Он не только защитит от ожогов, но и снизит риск рака кожи. Особенно много флавоноидов содержится в красном винограде.

Сохранит улыбку

В ягодах винограда есть вещества, которые не дают образовываться зубному камню — главному союзнику кариеса.

Чем еще полезен виноград?

В винограде содержатся витамины группы В, которые нужны для работы нервной системы, красивой кожи и волос. Витамин С укрепляет иммунитет и замедляет старение. Он особенно хорошо усваивается из винограда благодаря тому, что в ягодах есть витамин Р, который помогает накапливать аскорбинку. Виноград улучшает состояние дыхательных путей и легких. При употреблении винограда клетки печени очищаются и восстанавливаются. Несколько ягод в день — отличная профилактика мочекаменных болезней и образования песка в почках. Стакан свежеотжатого сока избавит от мигрени без таблеток.

Есть ли вред?

Отказаться от винограда нужно при повышенной кислотности желудка, язве, колите. В этих ягодах содержится сахароза и фруктоза, которые быстро всасываются в кровь и повышают уровень сахара. Поэтому виноградом очень осторожно нужно лакомиться при сахарном диабете.

Поедание темного винограда без меры может стать причиной анемии. Ягодные фруктовые кислоты разрушают зубную эмаль. Поэтому пить сок нужно через соломинку, а после того как поели виноград, прополощите рот.

Виноград может стать причиной аллергии. Причем чем темнее виноград, тем вероятнее реакция. Виноград — полезное лакомство для людей со здоровой системой пищеварения. Тем, у кого слабая поджелудочная, есть проблемы с желудком и кишечником, от винограда лучше отказаться. Желтуха и острая форма туберкулеза тоже являются противопоказаниями. С пользой для здоровья в день можно съедать 10-15 крупных виноградинок. Чтобы укрепить сердце и почки, ешьте темные ягоды. Светлые помогут почистить желчный и почки, так как обладают мочегонным действием.

Н. П. Селезнева, врач-диетолог

О пшёнке

Каша на столе

ЭТА КАША УСКОРЯЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, УЛУЧШАЕТ РАБОТУ СЕРДЦА И СОСУДОВ.

А еще полезна для костей и суставов, после инфарктов и инсультов. Благодаря способности очищать организм пшенку назначают при облучении. При ее употреблении улучшаются состав крови, работа мозга, моторика кишечника, регулируется жировой и углеводный обмен. Пшенка избавляет от запоров и сжигает жир. Причем с молоком ее лучше есть утром, а на воде — вечером.

Диабетикам пшенную кашу можно варить только на воде. Так как пшенка мешает всасыванию йода, не стоит ее часто есть при заболеваниях щитовидной железы. Тем, у кого повышенная кислотность желудка, язва или гастрит, заболевания почек, подагра или кальциноз, кашу из пшена лучше употреблять один раз в неделю.

Что у вас на столе?

Синие или зелёные?

КТО-ТО ОБОЖАЕТ БАКЛАЖАНЫ, А КАБАЧКИ НЕ ЖАЛУЕТ. КТО-ТО НАОБОРОТ. РАЗБЕРЕМСЯ, ГДЕ БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ.

1 **Витамины и минералы.** Все овощи содержат бета-каротин, витамины группы В, в том числе фолиевую кислоту, витамины С, Е, К, калий, магний. Диетологи делят овощи на несколько категорий — темно-зеленые, красные, крахмалистые и прочие (к ним относятся кабачки и баклажаны). И рекомендуют есть овощи из разных категорий еженедельно для баланса витаминов и минералов.

2 **Полезны для мозга.** Для поддержания молодости мозга в сутки надо съедать две порции кабачков и баклажанов. Это полезно для сосудов, кровотока. У баклажана кожура фиолетовая благодаря наличию мощных антиоксидантов. Эти вещества помогают поддерживать хорошее зрение, бороться со стрессом, защищают клетки от повреждений. Но людям с гастритом и склонностью к изжоге баклажаны надо чистить — их кожура может раздражать слизистую. Кроме того, в ней накапливается соланин — токсическое вещество. Чем старше овощ, тем больше в нем соланина. Поэтому с очень крупных плодов грубую кожуру надо удалять.

3 **Защитники-антиоксиданты.** Эти вещества играют немалую роль в профилактике рака. Они защищают клетки. Так вот, антиоксиданты есть во всех овощах, но в ярко-окрашенных их больше.

4 **Баклажаны сырыми есть нельзя.** Гастроэнтерологи рекомендуют для здоровья печени, желчного, поджелудочной есть овощи с нейтральным вкусом и ароматом, без большого количества эфирных масел и неострые. Кабачок отвечает этим требованиям полностью. Еще лучше — приготовить из такого овоща молочный суп-пюре. Для профилактики и лечения желчнокаменной болезни рекомендуется каждый день есть овощное рагу с кабачком. Молодые кабачки можно есть сырыми. Баклажаны нельзя употреблять в пищу без термической обработки.

5 **Есть ли аллергены?** То, что баклажаны провоцируют атопический дерматит, известно давно. Поэтому их не дают детям. В этом овоще содержатся три сильных аллергена. А вот кабачки гипоаллергенны.

6 **Для диабетиков.** У обоих овощей очень низкий гликемический индекс (15 — у кабачков, 10 — у баклажанов). Оба овоща богаты клетчаткой, которая замедляет скорость всасывания глюкозы и регулирует ее уровень, способствует насыщению. Диабетикам не стоит есть эти овощи жареными — при жарке их гликемический индекс повышается в несколько раз.

7 **Можно ли похудеть?** И баклажаны, и кабачки низкокалорийны. В кабачке примерно 17 ккал, в баклажане — 24 ккал на 100 г. Но если полить их маслом и жирным соусом, например сливочно-сырным, есть с жирным мясом, использовать панировку или кляр, впитывающие жир как губка, то... Чтобы похудеть, нужно овощи тушить, готовить на пару и варить (в супе, чтобы питательные вещества не пропали, а обогатили бульон). В качестве соуса можно использовать немного растительного масла, бальзамический уксус, лимонный сок, йогурт.

Худеем на моркови

За 3 дня уходит 2-3 кг. Ешьте в течение дня только салат из моркови. Для одной порции (в день их должно быть четыре) натрите 1-2 моркови, добавьте тертое яблоко (киви или грейпфрут). Заправьте салат свежевыжатым соком лимона, оливковым маслом и медом (не более 1 ст. ложки в день). В качестве питья подойдут отвар шиповника, зеленый чай без сахара, вода. Не рекомендуется при обострениях язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Мой вам совет: полакомьтесь от души спелыми дынями! Желательно прямо с бахчи

Берите те, что пожелтее, с кожицей, будто бы потрескавшейся под лучами солнца. Вкусно и полезно.

У нас такими дынями люди лечатся с незапамятных времен. Говорят, сам Авиценна прописывал больным этот плод как безотказное средство для выведения камешков из почек и мочевого пузыря. Кстати, свойства дыни во многом зависят от ее спелости и желтизны. Не стоит есть дыню на голодный желудок. У нас ее едят в промежутке между приемами пищи, чтобы дыня не смешивалась с другими продуктами. Очень полезна дыня при истощении и малокровии. Особенно показана при заболеваниях печени и запорах. От глистов, для улучшения пищеварения наши целители рекомендуют пить по 1 стакану свежевыжатого сока дыни 3 раза в день. При витилиго, чтобы исчезли белые пятна на коже, ее смазывают мякотью спелой дыни. В Фергане на рынках можно купить порошок красоты. Это старинное косметическое средство. Готовится оно так: пшеничную муку смешивают с измельченной мякотью дыни, высушивают на солнце и прикладывают к коже для выведения веснушек, угрей и возрастных пигментных пятен.

P. S. Дыню нельзя запивать холодной водой. Иначе будут вздутие, кишечные колики и понос.

Фарида Ахметшина, Фергана

■ ЕСЛИ ДУРАК РЕШИЛ, ЧТО ОН УМНЫЙ, ЭТУ ДУРЬ ИЗ ГОЛОВЫ У НЕГО УЖЕ НЕ ВЫБЬЕШЬ.

■ РАССОЛ — НАПИТОК ЗАВТРАШНЕГО ДНЯ.

Снижаем холестерин

ПОЛНОСТЬЮ откажитесь от колбасы и сыра жирностью больше 30%.

УКРЕПЛЯЙТЕ мышцы, особенно ноги: приседайте по 10 раз, затем — холодный душ. Это усилит кровоток и не позволит холестерину оседать на сосудах.

ПОЛЕЗНО добавлять в кефир и супы отруби. Достаточно 1 ст. ложки.

ЕШЬТЕ запеченные баклажаны и кабачки — в них содержится кислота, выводящая из организма жиры.

ЕЖЕДНЕВНО выпивайте по 2 ст. ложки растительного нерафинированного масла.

МАГНИЙ — это естественный статин. Поэтому почаще ешьте тыквенные семечки, гречку, фундук, арахис.

СТАРАЙТЕСЬ каждый день съедать не меньше 500 г овощей и фруктов.

Лечебная диета — *Прикинь на себя*

У вас язва желудка? Не ешьте всё подряд

Обилие фруктов и овощей может вызвать сезонное обострение язвы желудка. Этого не случится, если правильно питаться и пить чаи с ромашкой, мятой, корнем солодки, тмином и шиповником.

ЧЕТЫРЕ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА

* Сведите к минимуму употребление продуктов, обладающих сильным сокогонным действием (например, свежей капусты, кислых ягод и фруктов, помидоров, огурцов).

* Чаще ешьте блюда в протертом виде, приготовленные на пару или запеченные.

* Ешьте не менее пяти раз в день, через каждые 3-4 часа, небольшими порциями.

* Исключите слишком горячую и слишком холодную пищу.

МОЖНО И НЕЛЬЗЯ

Летом, конечно, не хочется пропускать обилие ягод и фруктов. Но если у вас не все в порядке с желудочно-кишечным трактом, не ешьте все подряд. Это не значит, что надо сделать рацион однообразным. Фрукты можно есть в виде салата, заправленного натуральным йогуртом или нежирной сметаной. А сладкие ягодные соки лучше наполовину разводить водой.

Бананы мягко обволакивают желудок, нейтрализуя повышенную кислотность.

Сливы (сладкие) легко усваиваются без кожицы.

Спелые и мягкие яблоки и груши очищайте от кожуры. Их можно натереть на терке или запечь.

Из ягод выбирайте некислые и спелые. Особенно полезны для язвенников малина, клубника, земляника, черника.

От винограда, персиков и дыни лучше воздержаться или хотя бы ограничить их употребление. Почему? Дело в том, что эти фрукты могут вызвать скачки кислотности, чего нельзя допускать при язве желудка.

БЕЛКОВАЯ ДИЕТА

Если язвенная болезнь протекает без боли, время от времени сидите на белковой диете.

Первый завтрак: каша гречневая с отварным мясом, чай с молоком.

Второй завтрак: рисовая каша, бефстроганов, запеченные овощи, фруктовое желе.

Обед: молочный суп с любой другой крупой, кроме пшеничной, отварная рыба, отварной картофель с растительным маслом, компот.

Полдник: яйцо всмятку (или сухой бисквит, или овсяное печенье), стакан молока (или отвара шиповника).

Ужин: каша рисовая рассыпчатая на воде со сливочным маслом (гарниром также может быть отварной картофель), отварное мясо под белым соусом, чай с молоком.

А. С. Сердюкова, гастроэнтеролог, врач I категории

Впрок

Закатываем витамины в банки

Не используйте в заготовках уксусную эссенцию, разведенную водой, чтобы не ошибиться с концентрацией. Самый оптимальный — 9%-ный уксус.

ЗАКУСКА «ЗИМНЕЕ ЛЕТО»

Нужны помидоры, хрен, сладкий перец (3:1:5), острый перчик, соль и пряности. Пропустите через мясорубку помидоры, хрен, сладкий перец, а также сельдерей, базилик, петрушку, чеснок, чабрец, майоран и любые другие пряности, что есть под рукой. Посолите, добавьте острый перчик, перемешайте, уложите в чистые баночки, плотно закройте и поставьте в холодильник. Эта закуска изумительна по вкусу, пахнет летом и к тому же настоящий кладезь витаминов.

СЛИВОВЫЙ СОУС

1,5 кг слив без косточек, 4 болгарских перца, 1 головка чеснока, несколько горошин черного перца, 1 ст. ложка уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, сахар и соль по вкусу.

Пропустите через мясорубку сливы, болгарский перец, чеснок, перец горошком. Кипятите смесь 15 минут, добавьте уксус, растительное масло, сахар и соль по вкусу и сразу же разложите по банкам.

АРБУЗНАЯ КАПУСТКА

Понадобятся арбуз, кочан капусты, соль по вкусу, небольшой корень хрена. Мякоть спелого арбуза (без семян) порежьте на мелкие кусочки. Капусту нашинкуйте, смешайте с арбузом, добавьте измельченный хрен. Посолите по вкусу и оставьте в посуде на 3-4 часа, периодически помешивая, чтобы разошлась соль. Затем капусту нужно уложить в банки и поставить в холодильник на месяц. Эта необычная хрустящая капуста с ароматом арбуза прекрасно подходит к мясным блюдам, мантам или пельменям.

■ НА ТОТ МОМЕНТ, КОГДА У ЧЕЛОВЕКА УЖЕ ЕСТЬ ВСЕ, ЕМУ УЖЕ НИЧЕГО НЕ НАДО.

■ ЧТО ЧУВСТВУЕТ ЧИНОВНИК, КОГДА ЕГО МУЧАЕТ СОВЕСТЬ? ФАНТОМНУЮ БОЛЬ.

Ароматные настойки

● **На травах.** 0,5 л водки, 2 ст. ложки меда, по 1 ст. ложке измельченных сушеных чабреца, мяты и мелиссы. Травы засыпьте в 0,7-литровую бутылку, влейте водку, смешанную с медом, укупорьте. Настаивайте в темном месте 2 месяца. Процедите, перелейте в бутылку.

● **Кофейная.** 1 л водки, 1 апельсин, 40 чайн. ложек сахара, 40 зерен кофе. В апельсине сделайте надрезы и вложите в них кофейные зерна. Положите апельсин в банку, засыпьте сахаром и залейте водкой. Поставьте в темное место на 1 месяц, время от времени взбалтывая. Процедите ликер через 3-4 слоя марли и разлейте по бутылкам.

● **Цитрусовая.** 1 л водки, цедра апельсина, лайма и грейпфрута, лайм, 4 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сухой заварки каркаде. В водку добавьте натертую цедру и заварку, настаивайте 10-12 дней в темном прохладном месте. Напиток профильтруйте, добавьте мед и свежевыжатый сок лайма.

Помидоры на зиму

ЛОМТИКИ смажьте растительным маслом, посыпьте перцем, чесноком, положите на противень. Разогрейте духовку и сушите 7-10 часов при 80°С.

НЕДОЗРЕЛЫЕ плоды вымойте, просушите, сложите в банку. Пересыпьте 4 ст. ложками горчицы, закатайте и поставьте в холод.

ПОРЕЖЬТЕ помидоры на 4 части, разложите на пластиковый поднос. Поместите в морозилку, затем сложите в пакеты порциями.

КУСОЧКИ помидоров (1 кг) и сахар (600 г) закипятите, выключите. Сделайте так 3 раза. В последний раз добавьте сок 1 лимона и закатайте кипящими.

ПРОТЕРТЫЕ и процеженные через сито томаты уварите в 2 раза на медленном огне. Переложите в банки и простерилизуйте.

Намотай на ус

■ ДЛЯ ВАРКИ ВАРЕНЬЯ ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ ЭМАЛИРОВАННАЯ ПОСУДА, ТОЛЬКО ЕСЛИ НА НЕЙ НЕТ СКОЛОВ.

■ ВИТАМИН С РАЗРУШАЕТСЯ НА СВЕТУ — ПОСЛЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ УБИРАЙТЕ БАНКИ В ТЕМНОЕ МЕСТО.

■ НЕ КЛАДИТЕ В ЗАГОТОВКИ МОЛОДУЮ МОРКОВЬ. В НЕЙ МНОГО САХАРА И КИСЛОТ — САЛАТЫ МОГУТ ЗАКИСНУТЬ.

Ленивые пельмени с овощным гарниром

Их просто обожает мой сын. Тесто подойдет обычное пельменное, но я делаю его по-своему. Беру пару столовых ложек сметаны, одно яйцо, соль и муку. Если добавить щепотку соды, тесто вообще становится нежнейшим. Раскатываю в прямоугольный пласт и сверху выкладываю фарш. Добавляю в него мелко нарезанный лук и зелень. Скручиваю плотным рулетом, нарезаю поперек на шайбочки шириной 3-4 см. Беру высокую и широкую сковороду, обжариваю овощи по сезону. Получается овощное рагу. Когда овощи обжарились, кладу 150 г сметаны. Развожу водой, чтобы получился густой суп. И в него на дно выкладываю рулеты срезом вверх. Тушу до готовности минут 20. Получается мясное блюдо с овощным гарниром. В конце можно добавить чеснок или зелень.

Г. Я. Букреева, Тула

Один пирог — две начинки

Готовлю две начинки. Мясной фарш обжариваю с луком и морковью — это первая. А вторая — тушу капусту с луком и морковью и смешиваю с вареными яйцами. Покупаю слоеное дрожжевое тесто, делю на 3 части. Раскатываю, в форму выкладываю пласт теста, на него первую начинку, сверху — второй пласт. Затем вторую начинку и накрываю оставшимся тестом. Закрепляю края и ставлю сначала в теплую (100°С) духовку, чтобы тесто поднялось, а потом выпекаю при 180°С до готовности.

В. Н. Клочкова, Кемерово

По салатику?

Рекомендуем

Из курицы с сулугуни

250 г куриного филе, 100 г сулугуни, 50 г грецких орехов, 3 ст. ложки майонеза, 2 зубчика чеснока, петрушка, перец.

Филе посолите, поперчите, заверните в фольгу и запекайте в духовке в течение 40 минут. Сыр нарежьте кубиками. Орехи слегка обжарьте. Чеснок пропустите через пресс и смешайте с майонезом. Петрушку измельчите. Курицу нарежьте мелкими кубиками, смешайте с сыром, орехами и петрушкой. Салат поперчите, заправьте майонезом и подавайте.

С яблоком и черносливом

300 г брюссельской капусты, 100 г репчатого лука, среднее яблоко, горсть чернослива без косточек, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г горчицы, соль и специи по вкусу.

Капусту промойте, разрежьте на четвертинки, лук очистите и порежьте полукольцами, яблоки — соломкой, чернослив — полосками. Смешайте все продукты, добавьте соль и специи. Заправьте салат смесью из растительного масла и горчицы.

Из болгарского перца с орехами

2 болгарских перца, 3 зубчика чеснока, 50 г грецких орехов, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки лимонного сока, петрушка.

Перец очистите, нарежьте дольками, выложите на противень и запекайте в духовке при 180°С примерно 30 минут. Чеснок пропустите через пресс, орехи измельчите в крошку. Запеченные перцы выложите в блюдо. Заправьте маслом и лимонным соком. Всыпьте чеснок и ореховую крошку. Поставьте салат на час в холодильник. Перед подачей посыпьте петрушкой.

Ну очень вкусно! — *Что бы съесть?*

Грибочки пошли!

ЖАРЕННЫЕ С КАБАЧКАМИ

300 г шампиньонов, по 1 кабачку и луковице, 4 зубчика чеснока, 2 чайн. ложки соевого соуса, небольшой пучок петрушки, растительное масло.

Грибы и кабачок порежьте крупно, а лук — полукольцами. Чеснок натрите, зелень покрошите. Разогрейте в сковороде небольшое количество масла, обжарьте лук и чеснок, добавьте грибы и жарьте 2-3 минуты. Затем положите кабачок и жарьте, помешивая, 5 минут. Влейте соевый соус, добавьте зелень и держите на огне еще 5 минут.

ОПЯТА С ОВОЩАМИ

500 г опят, 2 луковицы, 1 помидор, 150 г сметаны, 3 зубчика чеснока, соль, перец, масло для жарки, зелень.

На разогретой сковороде тушите грибы минут 30, посолив и поперчив их. На другой сковороде обжарьте мелко нарезанный лук, добавьте помидор, тушите 10 минут. Переложите все в одну сковороду, добавьте сметану, измельченный чеснок и готовьте еще 10 минут. В конце посыпьте зеленью.

КОТЛЕТЫ «СМАК»

700 г свежих грибов, 3 ломтика белого хлеба, 1/4 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. ложка молотых сухарей, черный перец и соль по вкусу.

Грибы переберите, помойте. Вместе с черствым хлебом, размоченным в молоке или в воде, дважды пропустите через мясорубку. Фарш посолите, поперчите, вбейте яйцо, хорошенько перемешайте. Сформуйте котлеты, обмакните во взбитое яйцо, запанируйте в сухарях. Обжарьте в растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Подавайте с картофельным пюре, полив сливочным маслом.

Кулинарные хитрости

■ В ТЕСТО ДЛЯ ВЫПЕЧКИ ДОБАВЛЯЙТЕ МАННУЮ КРУПУ (1 СТ. ЛОЖКА НА 0,5 Л ВОДЫ). ЭТО УЛУЧШИТ КАЧЕСТВО И ВКУС.

■ ЧТОБЫ ШАМПИНЬОНЫ ПРИ ГОТОВКЕ НЕ ТЕМНЕЛИ, ПОМОЙТЕ ИХ В ВОДЕ С УКСУСОМ.

■ ЧТОБЫ ТОМАТНАЯ ПАСТА НЕ ПЛЕСНЕВЕЛА, ПОСЫПЬТЕ ЕЕ СВЕРХУ СОЛЬЮ.

Обедаем дома

СУП МОЛОЧНЫЙ С СУДАКОМ

500 г филе судака, 2,5 стакана молока, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, перец, соль по вкусу.

Овощи очистите, морковь натрите на терке, картофель нарежьте кубиками, лук нашинкуйте. Морковь и лук обжарьте в масле. В 1 л кипящей воды добавьте кусочки рыбы, обжаренные овощи и картофель, варите 10-12 минут, посолите и поперчите. Рыбу выньте и переложите в миску. Муку разведите в 1/4 стакана холодной кипяченой воды, взболтайте и влейте в суп, кипящий на слабом огне. Варите 2 минуты. Помешивая, влейте молоко, доведите до кипения и варите 5 минут. Положите рыбу и готовьте еще 2 минуты.

СВЁКЛА ФАРШИРОВАННАЯ

4 свеклы, 150 г риса, по 1 луковице и болгарскому перцу, 300 г куриного филе, соль, перец, зелень, подсолнечное масло.

Отварите отдельно свеклу, рис и филе. Измельчите лук и перец. В сковороде на масле обжарьте овощи до золотистого цвета, добавьте к ним рис, нарезанное кубиками филе, измельченную зелень. Приправьте перцем, солью. Перемешайте и снимите с огня. Свеклу очистите и с помощью ложки достаньте мякоть. Нафаршируйте получившиеся чашечки начинкой.

ЗАПЕКАНКА «ИЗЮМИНКА»

700 г рассыпчатого домашнего творога, по 120 г сахара, белого изюма и винограда без косточек, 4 яйца, 2 десертные ложки манки, щепотка ванильного сахара.

Изюм замочите на 15 минут в теплой воде. У винограда удалите веточки, помойте, обсушите. Творог перетрите с яйцами, обычным и ванильным сахаром. Чтобы не было комочков, можно воспользоваться блендером. Слейте воду и выложите изюм на бумажное полотенце. Творожную массу соедините с изюмом и манкой. Перемешайте, выложите в огнеупорную форму для выпечки, смазанную маслом, и украсьте виноградом. Запекайте в течение часа при 180°С.

Сердце нездорово?

ОТВАРНАЯ РЫБА С ГАРНИРОМ

500 г любой рыбы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 луковица, соль, перец. Для гарнира: 3 картофелины, 1 яблоко, половина луковицы, петрушка, растительное масло, лимон.

Подготовленную рыбу варите в подсоленной воде с кореньями и специями, остудите в отваре и нарежьте ломтиками. Для гарнира отварите картофель в кожуре, очистите, нарежьте кубиками. Нашинкуйте лук, яблоко и петрушку. Все смешайте, заправьте растительным маслом. Рыбу подавайте с гарниром, украсьте ломтиками лимона.

ПЛОВ С ФРУКТАМИ

50 г риса, по 25 г чернослива и яблок, 20 г изюма, 15 г сливочного масла, 5 г сахара, 100 мл воды.

Рис засыпьте в кипящую воду. Когда вода снова закипит, добавьте масло, сахар и варите рис до полуготовности. Изюм и чернослив обдайте кипятком, очистите яблоки и нарежьте кубиками. В посуду с крупой положите фрукты, перемешайте, накройте крышкой и тушите до готовности риса.

В доме малыш

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦУКИНИ

700 г цукини, по 1 картофелине и луковице, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Чеснок нарежьте пластинами, лук — мелкими кубиками и обжарьте в кастрюле на масле до мягкости. Цукини и картофель нарежьте тонкими пластинами. Добавьте к луку и чесноку. Тушите 20-25 минут. Измельчите, посолите, поперчите.

МИНИ-ПИРОЖКИ НА ПАЛОЧКАХ

250 г песочного теста, 100 г варенья, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яичный белок, сахар по вкусу.

Тесто раскатайте, вырежьте небольшие круги. Выложите половину заготовок на противень с пергаментной бумагой. Смажьте каждый маслом. На середину теста положите варенье и палочку. Накройте оставшимися кружками и скрепите края. Смажьте пирожки взбитым белком, посыпьте сахаром и запекайте в духовке, разогретой до 180°С, 15-20 минут.

Готовим из мяса

ЧТОБЫ МЯСО ПОЛУЧИЛОСЬ НЕЖНЕЕ И ВКУСНЕЕ, ПОЛОЖИТЕ ЕГО НА 2-3 ЧАСА В МОЛОКО.

Телятина в панировке

4 ломтика телятины (по 125 г), 3 ст. ложки муки, 2 яйца, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 5 ст. ложек топленого масла, 750 г картофеля, 75 г копченой колбасы, 1 луковица, соль, черный молотый перец.

Яйца взбейте. Мясо посолите, поперчите, обваляйте в муке, обмакните в яйцо, запанируйте в сухарях и обжаривайте в 2 ст. ложках масла по 5 минут с каждой стороны. Для гарнира картофель сварите в мундире, очистите и нарежьте кружочками. Колбасу нарежьте кубиками, луковицу порубите и обжарьте на оставшемся масле с колбасой. Добавьте картофель и жарьте до золотистого цвета.

Гуляш из свинины и овощей

1 кг мякоти свинины, 2 луковицы, по 1 болгарскому перцу, кабачку или цукини, 4-5 помидоров, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 чайн. ложки молотой паприки, небольшой пучок зелени, 3 зубчика чеснока, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Нарежьте лук полукольцами, мясо — кусочками и обжарьте вместе. В конце посолите и поперчите. Мясо переложите в кастрюлю (лучше чугунную), всыпьте паприку, перемешайте. Влейте 1 стакан воды, положите томатную пасту и тушите 40 минут. Нарежьте крупными кусочками помидоры, кабачки, перец. Добавьте к мясу и готовьте под крышкой 20 минут. Измельчите зелень, чеснок, добавьте в блюдо, при необходимости посолите.

Лисички с вырезкой в слоеном тесте

500 г лисичек, 500 г свиной вырезки, 700 г готового слоеного теста, 150 г шпината, 150 г сметаны, 4 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Отварите лисички. Мясо нарежьте тонкими пластинами и обжаривайте по 2 минуты с каждой стороны на разогретой сковороде в растительном масле. Смешайте подготовленное мясо, лисички, листья шпината, сметану и раздавленный чеснок, посолите. Разделите тесто на две части и раскатайте одинаковые лепешки. Выложите на одну из них начинку, накройте второй лепешкой и выпекайте на противне при температуре 180°С до готовности теста.

Пригодится

● Чтобы придать бульону золотистый цвет, луковицу разрежьте поперек на 2 части и поджарьте на сковороде без жира. Затем опустите ее в бульон и варите вместе с мясом. Для той же цели можно поджарить крупно нарезанную морковь.

● Варенье не засахарится, если при варке в него добавить немного лимонного сока. Чтобы проверить готовность варенья, капните немного сиропа на промокательную бумагу. Если вокруг капли не образуется влажное пятно, варенье готово.

● Мелко нарежьте душистые ингредиенты: мяту, мелиссу, цедру цитрусовых, миндаль. Сложите в стеклянную банку, залейте небольшим количеством водки. Плотно закройте и настаивайте 2 месяца. Достаточно нескольких капель получившегося экстракта для придания аромата тесту, желе, десертам.

Капуста для голубцов

Кочан капусты положите в чашку и поставьте в микроволновку на самую большую мощность. Выключите через 5 минут. Выньте кочан, ополосните его холодной водой. Листья будут отходить легко.

Чтобы баклажаны хрустели

Кабачки или баклажаны получатся хрустящими и сочными, если их предварительно хорошо запанировать. Возьмите крахмал и муку в равной пропорции, обваляйте ломтики и положите на сковороду в раскаленное растительное масло.

Е. О. Переверзева, Вологодская обл.

Советы психолога

«Нам с тобой нужно поговорить...»

Стоит только услышать эту фразу, как волей-неволей становится не по себе. Получается, что разговор еще не начат, а человек уже в состоянии стресса. Как правильно провести важный разговор?

■ Иногда эти самые сложные разговоры нужно начинать нам самим. Они могут стать единственным вариантом для сохранения отношений, разрешения затянувшегося конфликта, комфортного общения. Для просьбы о помощи, важного признания и еще много для чего. Ведь молчание не решит проблему.

■ Заранее придумайте одну основную фразу, послание, которое хотите донести до человека, чтобы он услышал, понял, осознал. Проговорите про себя, подберите нужные слова и манеру. Так сохраните время и не растеряетесь в ответственный момент.

■ Начните разговор с конца. С мысли о том, что вы хотите от этого разговора. Составьте в голове примерный план. Это придаст уверенности.

■ При разговоре важна окружающая обстановка. Не нужно говорить на важные темы перед работой, в общественном транспорте, в гостях, по телефону. Лучше дождаться момента, когда окажетесь вдвоем, когда не нужно будет куда-то торопиться или решать другие дела.

■ Во время разговора важно быть дружелюбными, спокойными, добрыми. Старайтесь обходить острые углы. Не говорите о том, что может обидеть человека. Негативные и оскорбительные слова заставляют защищаться. А, как известно, лучшая защита — это нападение или бегство. В итоге получится не разговор, а «военные действия» или «пустое поле боя».

О. Л. Семилетова, психолог

БОЛЬШЕ ВСЕГО СМЕЛЫХ ЛЮДЕЙ СЕГОДНЯ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ СРЕДИ АНОНИМНЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ИНТЕРНЕТА.

Знаете ли вы, что...

● У полных женщин интеллект развит лучше, чем у худых. Причем чем пышнее женщина, тем большей смекалкой и остротой ума она может похвастаться. По мнению ученых, связано это с тем, что в организме «пышечек» содержится больше органических кислот, которые улучшают интеллектуальные способности.

● Чашка кофе не только бодрит по утрам, но и помогает лучше решать математические задачи. Причем не сам напиток, а его аромат. Во время эксперимента две группы людей разместили в разных аудиториях и дали им решить задачи по алгебре. В одной аудитории чувствовался запах кофе, в другой не было посторонних запахов. Первая группа справилась с заданием лучше.

● Люди, которые ходят в церковь, живут на 4 года дольше атеистов. Объясняется это тем, что религиозные люди много общаются друг с другом. К тому же посещение церкви снижает уровень стресса, что хорошо отражается на здоровье. А еще верующие реже курят и употребляют спиртное.

О счастье

■ ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ 5-10 ДРУЗЕЙ, ШАНСЫ НА СЧАСТЬЕ УВЕЛИЧИВАЮТСЯ НА 50%.

■ 8 ПОЦЕЛУЕВ И 7 МИНУТ СТРАСТНЫХ ОБЪЯТИЙ В ДЕНЬ НУЖНО ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ ПОЛНОГО СЧАСТЬЯ.

■ ЕСЛИ ВЫ ОБЩАЕТЕСЬ СО СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, ШАНСЫ САМОМУ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ ПОВЫШАЮТСЯ НА 15%.

Такая история — *О людях хороших*

Зовут её просто Бабушка

Она — та, кто всегда находит потерянные телефоны, игрушки, мячики. Если ребенок что-то потерял во дворе, то не расстраивается, он просто идет и звонит в нужную квартиру.

Бабушка с шестого этажа каждый день совершала вояж до детской площадки. Начинался он в полдень, до площадки, которая находилась в 20 метрах от подъезда, она добиралась часам к двум. Потом у нее появилась личная скамейка. Бабуля уже почти ничего не слышит, вся согнута, передвигается как в замедленной съемке и разговаривает шепотом. Ее все обожают, кроме соседа напротив.

Рассказывают, что эта бабушка жила в нашем доме еще до войны. Девятого мая ей дарят гвоздики. Причем так стеснительно-неуклюже, затыкая их за ручку двери. Бабуля всегда чистая, в выстиранных вещах, ухоженная, хотя совершенно одинокая. Все, кто были, — муж, дети, внуки — умерли. Она — та, кто всегда находит потерянные телефоны, игрушки, мячики. Если ребенок что-то потерял во дворе, он просто звонит в ее квартиру. Бабушка очень скромная, тихая, и у нее всегда хорошее настроение.

Когда она одна сидит на своей персональной лавочке, оперевшись руками на трость, здороваться и прощаться с ней бесполезно — человек ушел в свой мир. Никто не знает, как ее зовут. Называют просто Бабушка.

Зимой она гуляет по лестнице — вверх-вниз... Стоит и смотрит, кто куда идет, что делает. Однажды мы узнали, что у нее нет телевизора, и скинулись на маленький настенный. Потом месяц ходили и учили пользоваться пультом. Бабушка пропала аж до весны.

Человек становится счастливее, если решится сделать то, чего очень боялся.

Вечно протестующий сосед пытался обвинить нашу бабушку в том, что дескать мусорит старая. На что бабуля прошелестела: «То песочек, милай. Доживешь до моих годков, и из тебя посыплется, не все ж дерьмом людей марать». Как вы уже поняли, палец в рот нашей бабушке лучше не класть. Несмотря на возраст, она сохранила ясный ум и чувство юмора. Специфическое. Достается в основном нашему протестующему. Курить она ему, естественно, не дает. Негодующе шепчет, а он орет из окна между затяжками:

— Что ты ко мне пристала, карга старая?! Ни отдыха, ни покоя!

— Покой — он в могиле, соколик. Скоро все отдохнем...

— Да типун тебе на язык! — давится сигаретой недовольный сосед.

— От дымыщщи своей и успокоишься. Себя травишь, меня коптишь.

— Да вы тут не каркайте, я так и напишу в завещании, что соседи довели до смерти, и всех перечислю поквартирно!

— Та им уже все равно будет!

— Это еще почему?

— Ты ж сдохнешь, больше никто кровь пить не будет.

И они так могут по часу дискутировать.

Этой зимой я бабушку видела редко. Холодно было, ноги у нее болели. Но потом пришла весна, дети разрисовали мелками все пространство между машинами. Расцвели цветы. Наша бабушка осторожно спустилась на лифте и заняла место на лавочке. Дай Бог таким людям спокойной старости и легкой смерти!

Ольга, Орловская обл.

У ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ РЕГУЛЯРНО ПОМОГАЮТ ДРУГИМ, КРЕПЧЕ ЗДОРОВЬЕ, И ОНИ РЕЖЕ СТАЛКИВАЮТСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ.

Согласен, не все поймут, но она мне — мать, а я ей — сын...

С женой давно бы развелся, ничего не держит (детей у нас нет), кроме любимой тещи. Вы не подумайте ничего плохого. У меня, можно сказать, матери никогда и не было. Родная умерла, когда я еще младенцем был. От мачехи не видел ни тепла, ни ласки. А вот теща... В ней я обрел маму. Всегда обнимет, поддержит, совет даст. Когда жена не видит, я ей положу голову на плечо, возьму ее руки в свои, и мне становится спокойно-спокойно. Знаю, и она меня любит как сына. Жена тоже неплохая, только совсем чужая. Нам не по пути, но тещу потерять... Как представлю — словно нож в грудь кто втыкает. Согласен, не все поймут, но она мне — мать, а я ей — сын...

Сергей, Пермский край

Лежим потом в кровати и завидуем друг другу

У нас с мужем абсолютная гармония. Я ему завидую в том, что ест ведрами, даже ночью, и совершенно не полнеет. А он мне завидует, что, несмотря на вечные диеты и ограничения, я всегда весела и в добром расположении духа. Я завидую, что он ходит в одних и тех же штанах месяцами и все равно ощущает себя красивым, привлекательным мужчиной. А он завидует тому, что с двумя копейками в кармане попадаю на хорошие скидки и выхожу из магазина как от директора Дома моделей. Лежим потом в кровати, хвастаемся и зави-и-дуем друг другу.

Ирина, Екатеринбург

Муж проснулся весь сырой — одеяло мокрое, под ним хлюпает...

Недавно произошел случай, объяснить который не могу. Муж пришел с суток, мы разругались из-за ерунды. Лег спать в спальне, я еще дверь закрыла, чтобы не мешать. Часа через три пришел ко мне и спрашивает: «Ты меня облила, что ли?» Смотрю — у него все трусы сырые. Захожу в спальню, а там посередине кровати огромное пятно. Заглядываю под кровать — с нее уже натекла целая лужа! Жидкость прозрачная, без запаха, будто на кровать вылили не меньше половины ведра. Кроме одеяла, насквозь промок и матрас.

Затопили соседи? У нас натяжной потолок, открутили пару точечных светильников, проверили — там все сухо. Так и не поняли, что это было. Неужели домовой отомстил мужу за нашу ссору?

Ксения, Пермский край

Нелюбимая дочка...

Очень тяжело расти без любви. Это нелегкое испытание, которое надо преодолеть, чтобы жить как другие, любимые. Такие девочки совершают потом одни и те же ошибки в отношениях, не осознавая причину. Это тяжело, но из этого можно найти выход.

В ЕЕ ДУШЕ ВОЗНИКАЕТ КОНФЛИКТ

В детстве девочка впервые по лицу своей матери узнает о том, какая она. Если ребенок видит, что его любят и слышат, это придает силы, чтобы расти и стать самостоятельной личностью. Дочь нелюбящей матери очень рано получает от мамы другие уроки жизни. Она не знает, что произойдет в следующий момент, какая мама будет с ней завтра — хорошая или плохая. Девочка ищет любви у мамы, но боится реакции, которая последует на этот раз. И не знает, как заслужить эту любовь. Такая «привязанность» к матери приучает девочку к тому, что отношения с людьми вообще ненадежны и им нельзя доверять.

В ее душе ужасный конфликт между детской потребностью в любви, защитой от агрессии мамы и тем эмоциональным и физическим насилием, которое она получает в ответ.

ПОТРЕБНОСТЬ В ЛЮБВИ НЕ ИСЧЕЗАЕТ

Хотя единственный человек, который должен любить безусловно, просто за то, что она есть на свете, ее не любит, потребность в любви продолжает жить в ее сердце.

У дочерей, выросших с осознанием того, что их не любят, остаются эмоциональные раны. Самое печальное, что во всех проблемах они винят себя. В итоге — сложная взрослая жизнь, недопонимание в собственной семье, поиск материнской любви у мужчин и, как правило, одиночество. Какие проблемы появляются у девочек, которые обделены любовью матери?

НЕДОСТАТОК УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

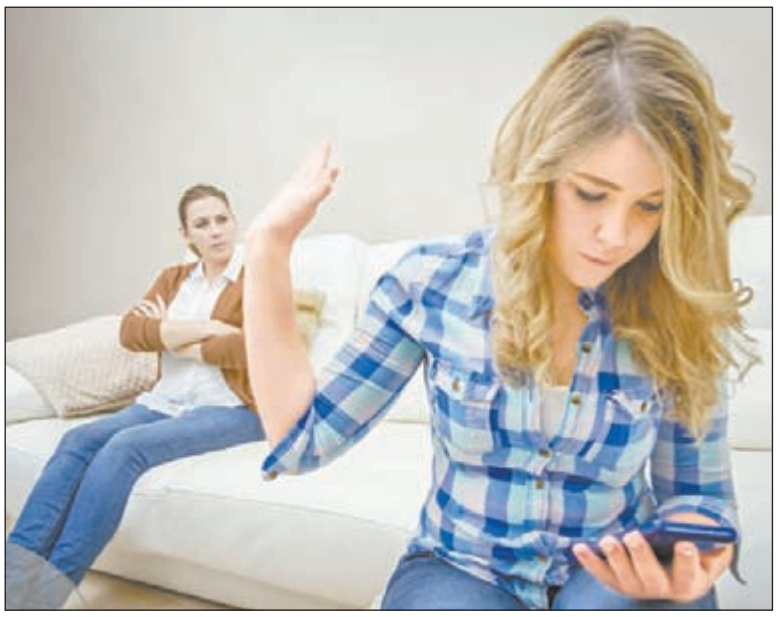
Нелюбимые дочери нелюбящих матерей не знают, что они достойны внимания. В их памяти не остается ощущения, что их вообще любят. Девочка растет, привыкая к тому, что ее не слышат, или, что еще хуже, за ней пристально следят и критикуют каждый ее шаг. Даже если у дочки есть явные таланты и достижения, они не придают ей уверенности. Даже если у девочки мягкий и покладистый характер, в ее голове продолжает звучать голос матери, что «она плохая, неблагодарная дочь, все делает назло», «в кого такое выросло, у других дети как дети»...

НЕДОСТАТОК ДОВЕРИЯ К ЛЮДЯМ

Ребенок живет с ощущением ненадежности мира. Мать то приближает ее к себе, то отталкивает. В итоге, став взрослой, девушка постоянно будет требовать подтверждения, что чувствам и отношениям можно доверять, что на следующий день ее не оттолкнут: «Ты меня и правда любишь? Ну почему ты молчишь? Ты не бросишь меня?» Но при этом сами девочки во всех своих отношениях с другими людьми, как правило, копируют свою мать. И во взрослой жизни они не смогут жить без эмоциональных бурь, спадов и подъемов, разрывов и сладостных примирений. Настоящая любовь для них — это наваждение, всепоглощающая страсть, колдовская сила, ревность и слезы. Спокойные доверительные отношения кажутся им нереальными («Так не бывает!») или скучными. Простой, не «демонический» мужчина, скорее всего, их не заинтересует.

ТРУДНОСТИ В ОТСТАИВАНИИ СОБСТВЕННЫХ ГРАНИЦ

Многие из тех, кто вырос в обстановке холодного безразличия или постоянной критики и непредсказуемости, рассказывают, что постоянно чувствуют потребность в материнской ласке, но не знают ни одного способа ее получить. То, что вызывало благосклонную улыбку сегодня, назавтра отвергалось с раздражением. Уже став взрослыми, нелюбимые дочки продолжают искать способ задобрить, ублажить своих мужей, друзей, подруг, боясь повторения той материнской холодности. Они не чувствуют границу между «холодно и горячо». То приближаются слишком близко, и окружающие вынуждены отступать под их напором, то, наоборот, боятся приблизиться к человеку из опасения, что их оттолкнут. Кроме трудностей с установлением здоровых границ с противоположным полом, у дочерей нелюбящих матерей часто возникают проблемы и с дружескими отношениями. «Как узнать, что это действительно моя подруга? А вдруг в конце концов она начнет об меня вытирать ноги?!»



Став взрослыми, нелюбимые дочки продолжают искать способ задобрить, ублажить своих мужей, друзей, подруг, боясь повторения той материнской холодности.

В романтических отношениях такие девушки избегают привязанности, хотя ищут близких отношений. Они очень ранимы и зависимы. Или, как крайняя степень проявления обороны, — ответ «нет» на любое предложение, приглашение и просьбу, исходящую от мужчины. Слишком велик страх, что отношения принесут им такую же боль, какую они испытывали в детстве, когда искали материнской любви и не находили ее.

ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА, НЕСПОСОБНОСТЬ ПРИЗНАТЬ СВОИ ДОСТОИНСТВА

Рассказ нелюбимой дочки: «В детстве меня воспитывали в основном борясь с недостатками. О достоинствах не говорили — чтобы не спугнуть. Теперь, где бы я ни работала, мне говорят, что я не проявляю достаточно инициативы и не стремлюсь сделать карьеру. Для меня настоящий сюрприз, когда чего-то достигаю в жизни. До последнего оттягиваю момент знакомства с новыми людьми, боюсь разочарования. Любая неудача напоминает об отчаянии, которое испытывала в детстве, когда меня отвергала мать. Только в зрелом возрасте наконец-то поверила, что у меня нормальная внешность, а не «три волосины», потому что фразы «кто ж тебя такую возьмет», «не в нашу породу» сопровождали меня все детство. Однажды я случайно наткнулась на свою старую фотографию (у меня к тому времени уже были свои дети) и увидела симпатичную девчонку, не худую и не толстую. Я как будто посмотрела на себя чужими глазами. Даже не сразу поняла, что это я, мамин «валенок».

ПОРА ИСКАТЬ СВОЮ ЛЮБОВЬ

Знаете, что происходит, когда наступает пора искать свою любовь? Вместо «Хочу, чтобы меня любили» девочка, ощущавшая в детстве материнскую нелюбовь, где-то в глубине души чувствует страх: «Не хочу, чтобы меня обидели еще раз». Для нее мир состоит из потенциально опасных мужчин, среди которых каким-то неведомым способом нужно найти своего...

ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ, ТОНКОКОЖИЕ

Иногда чья-то невинная шутка или сравнение вызывает даже у взрослых нелюбимых дочерей слезы, потому что эти слова, такие легкие для остальных, падают неподъемной тяжестью в их душу, пробуждают целый пласт воспоминаний. Может быть, человек и не хотел обидеть. Просто нелюбимым в детстве дочерям трудно справляться со своими эмоциями, ведь у них нет той самодостаточности, которая позволяет прочно стоять на ногах.

А. Н. Акинфеева, психолог

Обсудим?

Все события в нашей жизни связаны между собой

С некоторых пор стала анализировать события, которые на первый взгляд не связаны между собой. Но если хорошо подумать... Вот пример. Мужчина подло бросил любившую его женщину. Долго у нее за спиной крутил роман с другой. После разрыва несчастная едва не сошла с ума. А его дочь-подросток стала вести себя странно. Через 10 лет мужчина остался с дочкой — ненормальной, неуправляемой девушкой — и с собственной матерью, выжившей из ума. Его вторая жена от этого кошмара сбежала.

Другой случай. Знакомая женщина очень хотела иметь собственный магазин. Настолько сильно, что обманула тех, с кем начинала бизнес, а также своих родственников, — взяла у них в долг и не вернула. Добилась своего — построила магазинчик. Стоит он на бойком месте, приносит прибыль. Да только руки и ноги женщины вывернул такой артрит — не то что работать, на ступеньки забраться не может и ложку с трудом держит. К тому же прошел слух, что магазин попадает под снос...

Конечно, бывают случаи, когда возмездие случается мгновенно и как кирпич на голову. Но чаще жизнь подводит человека к расплате незаметно, спустя долгое время. Иногда после смерти, больно ударив по детям. Как меряешь, так и тебе отмерят.

Ирина, Псковская обл.

Немного философии ***Думай, думай***

Счастье — как радуга!

ОНО ВСЕГДА РЯДОМ И ВСЕГДА УСКОЛЬЗАЕТ. ТЫ ДЕЛАЕШЬ ШАГ К НЕМУ, А ОНО – ШАГ НАЗАД. ХОЧЕТСЯ, ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ УХВАТИТЬ ЗА ХВОСТ. ДА ГДЕ УЖ!

Ну не хватит синих птиц на всех. Или хватит? Ведь у каждого своя птица. Да и счастье разное бывает. Шагнул с холода в тепло, подобрался поближе к печке — счастье. Ночей не спал, готовился к экзаменам, сдал — и вот оно счастье. Ветер, снег слепит глаза, рюкзак тянет — и вдруг перед глазами небесная синь: вершина! Счастье!

Есть счастье глобальное: чтобы дети не болели и выросли хорошими людьми, чтобы все близкие были живы и здоровы. Но это в идеале. В обычной жизни мы редко замечаем сиюминутное счастье. Знакомо? Вам для счастья надо выспаться разок. Когда выспались, для полного счастья не хватает новых туфель. Все хорошо, но работа перестала радовать, вот бы на новую устроиться, и будет счастье. Хороша работа, всем хороша, но усталость накопилась, пора бы в отпуск. А если в отпуске еще и вторую половинку найти — вот тогда точно счастье привалит. Огромное. Ну когда же?..

Все ли события, вызывающие положительные эмоции, можно приравнять к счастью? А почему бы и нет! Счастье — оно ваше, каким захотите, таким и будет. Если новое платье делает кого-то счастливым хотя бы на время, ура! Ведь в этот момент в мире стало на одного счастливого человека больше. Счастье — это когда нет повода чувствовать себя несчастным. А еще счастье — процесс, работа. Над собой и обстоятельствами.

Настоящее счастье — достижимо ли оно? Мир во всем мире, победа над болезнями, любовь до гроба — может, будут они, а может быть, и нет. Пожалуй, это как раз тот случай, когда синица в руках вполне сопоставима с журавлем в небе. К тому же наличие синицы в руках еще никому не помешало помнить о небесном журавле. Будьте счастливы!

О. Н. Туманова, психолог

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Писем и историй об одиночестве много, и часто они похожи. Схожи и желания найти свою половинку на остаток жизни. Я не исключение. Мне уже скоро 70 лет. Проработала в школе 41 год. Вот уже 9 лет живу без любимого мужа, с которым были вместе 36 лет. Поставили на ноги троих детей. Говорят, с годами боль проходит, но это отчасти, так как любое слово, строка из песни, фильмы возвращают в прошлые годы, и вновь и вновь наваливается боль утраты. Таких, как наши мужья (жены), если они были хорошими, наверное, найти уже нельзя. И все же одному жить плохо, тоскливо. Есть у меня кот, собачка, куры. Разговариваю с ними, но они не отвечают. «Ругаюсь» с телевизором — и тоже без ответа. Пытаюсь «утопить» себя в книгах и газетах — опять тишина. Односторонняя связь.

Весну, лето, осень немного скрашивает работа, но никто не скажет: «Валя, хватит, отдохни!» Если откликнется одинокий нормальный мужчина моего возраста — милости прошу! Вдруг и мне напоследок улыбнется счастье?

Валентина, Ставропольский край, тел. 8-988-867-24-39

***

Для создания семьи познакомлюсь с честным, порядочным, добрым мужчиной, с высшим образованием, без вредных привычек, которому нужен близкий человек. О себе: 39 лет, рост 170 см, вес 68 кг. Симпатичная, с высшим образованием, без вредных привычек. Хочется найти друзей, чтобы общаться, делиться советами, помогать друг другу.

Без подписи, Таганрог, Ростовская обл., тел. 8-903-462-54-87

***

Мне 48 лет, инвалид (ДЦП, плохо хожу и растянута речь). Живу одна в своем частном доме, сама себя обеспечиваю. Для совместного проживания хочу познакомиться с мужчиной-инвалидом моих лет.

Татьяна Александровна Фомина, ул. Курганная, 157а, Майкоп, Адыгея

***

Мне 62 года, рост 165 см, вес 80 кг. Кареглазая, веселая. Пенсионерка, но работаю. Для серьезных отношений ищу мужчину 62-65 лет, без вредных привычек или в меру. Из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Без подписи, Благодарный, Ставропольский край, тт. 8-928-252-88-07, 8-903-441-19-22

***

Познакомлюсь с русским, нежадным, добрым, ласковым, несудимым и непьющим мужчиной 55-60 лет, ростом не выше 170 см, с жильем, не обремененным детьми и внуками. Мне 60 лет, рост 160 см. Непьющая, несудимая, некурящая, нежадная, добрая. Есть дочь, внук (в октябре ему исполнится 15 лет), но они живут в другом городе, поэтому вижусь с ними редко. Остальные подробности в письме. Жду ответа и фото (верну). Предпочтение отдам мужчине, живущему в Ставропольском крае.

Татьяна Николаевна Колесникова, д/в, Волгоград, 400079

Чтобы жить вместе, надо стараться дать, а не взять

Почему так мало пар, познакомившихся через газету? Да потому, что человек, проживший столько лет один, привык жить только для себя, удовлетворять только свои желания и думать только о себе. Переключиться на другого человека — это для него непосильно и непривычно. Ведь чтобы жить вместе, надо, главное, уважать друг друга, стараться дать, а не взять. Конечно, многое зависит и от характера. Надо уважительно относиться к человеку, который проявил к тебе интерес, приехал. Раз приехал, значит, поверил. А многие к этому относятся потребительски. Надо стараться в жизни, во всяком случае, в таких ситуациях, больше отдавать, а не брать. И тогда, думаю, должно получиться. Удачи и всего доброго!

Рита, Москва, тел. 8-916-722-83-06

Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной до 65 лет, без вредных привычек или в меру. Ищу мужчину с переездом к нему, желательно из Ставропольского края. Мне 61 год. На пенсии, но работаю.

Без подписи, Буденновск, Ставропольский край, тел. 8-961-489- 00-01

***

Для нормальных, искренних отношений, основанных на общих интересах, с удовольствием познакомлюсь с самостоятельным, разумным мужчиной 50-65 лет, с высшим образованием, из Смоленска или Смоленской области. Профессия врача, учителя, военного, строителя приветствуется. Из мест лишения свободы, озабоченных, подлых прошу не беспокоить. О себе: 53 года, миловидная, доброжелательная, с высшим образованием (врач).

Наталья, Смоленск, тт. 8-987-814-64-52, 8-937-228-84-30

***

Мне 48 лет, инвалид по общему заболеванию. Хочу найти друзей для общения, только с инвалидностью, кому действительно очень одиноко. Коротко о себе: люблю творчество, рукоделие, цветы, животных, книги.

Без подписи, тел. 8-929-247-97-94

МУЖЧИНЫ

Одинокий мужчина, 57 лет, рост 172 см, брюнет, симпатичный, порядочный, добрый, надежный, с умелыми руками, образованный, без вредных привычек, без детей и без жилищных проблем познакомится с одинокой, порядочной, интересной женщиной с темными глазами. Желательно из районов Северного Кавказа, не старше 47 лет и только для создания семьи.

Артур, Ставропольский край, тел. 8-938-311-03-54

***

Для создания семьи познакомлюсь со скромной, некрупной женщиной 60-67 лет, без вредных привычек и проблем с родными, согласной на переезд в село. Мне 67 лет, рост 162 см, вес 66 кг. По гороскопу Рыбы, приятной внешности, со спокойным характером. Одинокий, детей нет, не курю. Живу один в большом селе в доме с удобствами.

Виктор, Тамбовская обл., тел. 8-908-467-24-01

***

Мне 47 лет, инвалид III группы. Живу в поселке в своем доме со всеми удобствами. Есть небольшой сад и огород. Для серьезных отношений познакомлюсь с одинокой, простой женщиной, желательно с инвалидностью, согласной на переезд ко мне. Подробности по телефону.

Юрий, Воронежская обл., тел. 8-903-859-42-19

***

40 лет, но выгляжу моложе, рост 168 см, инвалид II группы, по гороскопу Стрелец. Русский, из порядочной семьи. Работаю, детей нет. Для создания семьи познакомлюсь с домашней, заботливой, доброй женщиной, близкой по возрасту, согласной на переезд, ребенок не помеха.

Сергей, Бузулукский р-н, Оренбургская обл., тел. 8-922-814-92-23

***

Познакомлюсь с женщиной-инвалидом, до 40 лет, невысокого роста, без детей и жилищных проблем. О себе: 44 года, рост 175 см, вес 75 кг, инвалид по общему заболеванию. Детей нет, жильем обеспечен.

Евгений, ул. Кабардинская, 200, кв. 1, Нальчик, КБР, 360024, тел. 8-964-039-46-73

К читателям

НАПОМИНАЕМ, ЧТО НА ПОЛОСЕ «ПОЗНАКОМИМСЯ?» ПУБЛИКУЮТСЯ ТОЛЬКО ТЕ ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ УКАЗЫВАЮТ СВОЙ ПОЛНЫЙ АДРЕС И ФИО (МОЖНО УКАЗАТЬ — НЕ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ).

Настоящих мужиков нет, а ради гипсокартона на одну ночь не стоит мараться...

В объявлениях о знакомстве все женщины и мужчины пишут о себе только хорошее, хотя идеальных людей практически нет. В каждой семье свои «погремушки». Меня очень удивляет, когда люди в возрасте пишут: образование высшее, выгляжу моложе своего возраста... Зачем?! Кому это надо?! Это когда выходишь замуж в юности, хочется, чтобы рядом был высокий и красивый, так как в тот момент не думаешь о жизни и превратностях судьбы. Сейчас-то зачем обращать внимание на рост или килограммы? Неужели, прожив большую часть жизни, люди не понимают, что важны душа, искренность, опрятность и забота человека?!

Почти все хотят найти пару с жилплощадью. А куда вы, дорогие, дели свои квадратные метры? Вы же до сих пор не на улице жили? Обеспечили своих детей и теперь хотите «бросить якорь» в чужой гавани? Согласна, разные бывают ситуации в жизни, но не поголовно же!

Все ищут крепкое мужское плечо... Ау, где вы находитесь?! Если его не было в молодости, где найти на старости лет? Спуститесь на землю! Конечно, очень жаль совсем одиноких, незамужних женщин, у которых нет детей. Вот им искренне хочется помочь познакомиться, пожалеть.

Да, письмо мое получилось резким, но это реальная наша жизнь. Немного о себе: мне 60 лет, независима, дети обеспечены, общаемся на равных. Когда накатывает чувство одиночества, уезжаю в лес на своей машине. Вождение тоже успокаивает. Мужа в качестве «ребенка» тянуть наравне с детьми не смогла. На алименты не рассчитывала, чтобы на старости лет он не был обузой. Очень уважаю самостоятельных, гордых, красивых женщин, которые знают себе цену. Печь пироги, следить за скотиной — не мой профиль. Сейчас все можно купить и везде вкусно поесть. Теперь хочу жить для себя. Настоящих мужиков нет, а ради гипсокартона на одну ночь не стоит мараться.

Алина, Татарстан

Прикинь на себя — Думай, думай

Забыли бабы, чем деревня пахнет

Прочитала в «Айболите» №5 за 2018 г. письмо Сергея из Ставрополя «Сначала деньги, потом массаж...» и так оно меня задело, что захотелось высказать свое мнение.

Сергей пишет, что потратил на невест сто тысяч. Ну и дураки вы, мужики! Да неужели сердце не подсказывает, что за женщины вам звонят?! Сразу бросаетесь в омут!

У нас на хуторе больше 15 вдов, и никто не жалуется на жизнь. Знают, что хороших мужиков нет. Как говорится, женщина и лошадь, и бык, и баба, и мужик. Все хотят городских. Конечно, у деревенских хозяйство. О подарках думать некогда, а о женихах — тем более. А ведь все городские вышли из деревень. Забыли только, чем деревня пахнет, — не только хлебом, но и хлевом.

Сергей пишет, что одна женщина попросила у него шубу. Пусть приедет в деревню, месяц подоит коров на ферме — вот и будет ей шуба. Другая попросила сделать ремонт. А как же мы, деревенские бабы, все сами делаем? И хозяйство ведем, и за огородом следим, и ремонт делаем...

Но и мужики не лучше... Одни ищут, чтобы не было детей, другие — внуков. А какая мать откажется от ребенка, а бабушка — от внуков?! Внуки прибегут проведать, и в доме яркое солнышко засияет. И ради мужчины от такого счастья отказываться? Если так думаете, тогда вы больны, вам надо лечиться. Проедьтесь по глухим деревням, посмотрите, как 60-70-летние вдовы живут. Сейчас хозяйственного мужчину днем с огнем не найдешь. Не обижайтесь, мои дорогие, ни женщины, ни мужчины! Что думала, то и написала.

Галина, Ростовская обл.

Для вас, мадам

Скажи ему на ушко...

НЕЖНЫМИ СЛОВАМИ МОЖНО РАЗБУДИТЬ СТРАСТЬ ГОРАЗДО СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ НЕДВУСМЫСЛЕННЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ.

■ Что же это за слова? Они могут быть любыми — нежными, ласковыми, чувственными, наивными, глупыми, вульгарными, неприличными, но только не фальшивыми. Выбирайте те, которые нравятся вашему мужчине. Например, если его заводят всякие нежности и глупости, типа «мой милый медвежонок», употребляйте их. Кроме уместности, нужна еще и правильная интонация. Важно произнести фразу вовремя, к месту, чтобы это не выглядело глупо и смешно.

■ Самое важное — настрой. Не нужно мучительно выжидать, когда можно будет вставить то самое заветное словечко. Нужные фразы вылетают сами, если влюбленные расслаблены, наслаждаются атмосферой, если пару не гнетут бытовые проблемы. Слова должны идти от души, а не быть искусственной вставкой. Если они сказаны без эмоций, не будет и реакции.

■ Нельзя в вопросе секса и флирта быть напряженной и натужной. Это только все испортит и заставит мужчину чувствовать себя неуютно. Заветные фразы могут быть простыми. Например, если вы, держа мужчину за руку, будете поглаживать ее и задумчиво отметите, что у него прекрасные длинные пальцы, это сработает сильнее, чем десяток глупостей, сказанных на ушко.

■ Чтобы разжечь страсть словами, нужно знать характер мужчины, его наклонности. Какие фразы любят мужчины? Совершенно разные. Это и похвала его достоинств, и намек на интимное продолжение встречи, и небольшие фривольные фантазии.

■ Часто бывает так, что женщина сама скажет что-то неподобающее, а потом удивляется, что мужчина относится к ней соответственно. Старайтесь вызвать мужчину на диалог своими фразами. Но бывает и так, что женщина шепнет мужчине глупости, а он молчит, улыбается — и обоим комфортно. Иногда на мужчину сильно действует женщина в гневе, когда она кричит и ругается. Для многих нет ничего более сексуального, чем горящие глаза, вздымающаяся грудь. И что женщина говорит в такие моменты — не важно.

О. П. Антонюк, семейный сексолог

Женщины — это подлюки, змеищи настоящие, нас надо держать в узде...

АЙБОЛИТ

И спуску не давать, иначе на шею сядем, ногами обхватим — и капец мужику! Плохие знают про нас это, поэтому и стукнуть по столу кулаком могут, да и по голове тебе. И правильно! Дурь надо выбивать, ломать бабу, чтобы стелилась мягонькой травкой под ногами своего мужика со стержнем.

Я вот хорошего кинула ради плохого. И ни о чем не жалею. Иногда с фингалом хожу, иногда спать негде — выгоняет из дома. Но люблю его. В колодец прыгну и в огне сгорю ради него. Хороший меня жалеет, назад просит вернуться. А я своего плохого никогда не променяю. С ним больно, трудно, опасно даже, но так круто, горячо, когда миримся, чтобы снова смертельно поругаться. Может, я больная на всю голову? Но ничего, не мешайте моему счастью. Я не ною, наоборот, растворяюсь в любимом без остатка. Только он не верит в мою безумную любовь. И правильно делает — вдруг найду еще кого похуже...

Ирина Н., Ростовская обл.

...Я его не люблю. Но он — моя таблетка от одиночества

АЙБОЛИТ

Горькая на вкус, но способная облегчить страдания. Кроме него, на меня никто и внимания не обратил. Он тоже не испытывает ко мне чувств — никаких нежностей или слов любви. Ну обнимет иногда, да и то грубо. Ну раз в неделю исполнит долг.

Зато деньги в дом приносит, а то возьмет меня под руку — и в парк. Себя показать, на людей посмотреть. Я очень хочу его полюбить: когда ты при мужчине, к тебе отношение другое. Это полный дурак сказал, что лучше быть одной, чем с кем попало. Каждый одиночка согласен на любую живую душу рядом. А кто это отрицает, тот нагло врет. Да, не люблю я Алексея, но ребенка рожу, если успею — двоих подарю. И мы обязательно привяжемся друг к другу.

Без подписи, Пермский край

Как там, у них?

СОБРАЛСЯ ЖЕНИТЬСЯ — ПОДПИЛИ ЗУБЫ

На Бали во время свадебной церемонии жениху и невесте подпиливают зубы, причем без всяких обезболивающих средств. Считается, что, подпилив зубы, человек вступает во взрослую жизнь. А еще существует поверье, что прошедшие этот обряд молодожены не причастны к злым духам.

ЧЕМ КРУПНЕЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Подготовка к замужеству в Сахаре начинается, когда девушке исполняется 12 лет. Задача родственников будущей невесты — как можно больше откормить ее. Ведь чем женщина крупнее, тем она считается более красивой.

ГЛАВНЫЙ ПОДАРОК — ЯЙЦО

В Малайзии каждый гость, пришедший на свадьбу, вручает жениху и невесте вареное яйцо. В этой стране яйцо символизирует процветание и обеспеченность. А еще малазийская свадьба не обходится без чайной церемонии. Жених и невеста обязательно подносят чай старшим родственникам.

Такая история — *Обсудим?*

Избегала женатых, как заразы

И ЖИЛА СПОКОЙНО. НО ВЕДЬ ОТ СУДЬБЫ НЕ УЙДЕШЬ...

Мне 39 лет, есть престижная работа, финансово ни от кого не завишу. Разведена, дочери 18 лет, сыну 15. Жила спокойно, но четыре года назад встретила мужчину. Обычный, в меру симпатичный. И женат. Я избегала женатых мужчин, как заразы. А тут словно наваждение. Обоих заколотило. Хорошо помню этот момент: у меня задрожали руки, пришлось поставить на стол чашку кофе, чтобы не пролить...

Долго мы даже не пытались созвониться, а ведь от судьбы не уйдешь. Он жил в другом городе и стал приезжать ко мне, не часто и ненадолго. До интима дело дошло только через год. Я не безгрешна, но сразу сказала, что разбивать его брак не стану ни за какие коврижки. Он рассказал мне о своей семье. Дети уже взрослые, с женой очень близкие отношения. Многие считают его семью образцовой. В общем, счастье и катастрофа в одном флаконе.

Наши отношения развивались, мы стали чаще встречаться. Он тоже полюбил меня, испугался этого и исчез. Я не звонила и никак о себе не напоминала. Он выдержал без меня четыре с половиной месяца и появился снова. Приняла его без слова упрека. Отношения стали еще ближе.

Через год снова ушел, и опять я его не держала. Продержался неделю. Снова приняла, но с условием, что у нас должно быть совместное будущее. Отношения становились все ближе и теснее. Он практически переехал в мой город. Я помогла ему устроиться здесь на работу. И вот с понедельника по пятницу мы вместе, а в субботу и воскресенье ездил к своей семье.

Все-таки он ушел и в третий раз. Хмурым осенним днем сказал, что я ему больше не нужна. За несколько месяцев до этого он стал метаться. Я слегла с температурой из-за нервного перенапряжения. А потом выбросила все, что могло напомнить о нем. Переставила мебель, переклеила обои. Удалила наши общие фотографии. Вычеркнула его из своей жизни.

А он снова позвонил и приехал. В который раз проявила слабость. Теперь в отношениях все иначе. Он снимает квартиру в нашем городе. Вместе не живем, увидеться получается лишь на пару часов. К нему в съемную квартиру приезжают его дети, в эти дни мы только созваниваемся. Никаких совместных планов и обещаний. Он не хочет менять свою жизнь. У меня истерики. Что делать? Это ненормально, но отказаться от него не могу...

Ольга, Кемеровская обл.

Секрет счастливого брака

Психологи пришли к удивительному выводу. Чтобы брак был крепким, муж должен быть некрасивым. Жены привлекательных мужей счастливы меньше, чем жены далеко не красавцев. Они чаще впадают в депрессию, садятся на диету, чтобы похудеть, ревнуют. Почему так? Оказывается, некрасивые мужья активнее в сексе, больше помогают женам в домашних делах и умеют ухаживать.

■ УЧИТЕЛЬНИЦА ЛИТЕРАТУРЫ ПОПРОСИЛА МУЖА ПОВТОРИТЬ ПЕРВУЮ БРАЧНУЮ НОЧЬ ЕЩЕ РАЗ И С ВЫРАЖЕНИЕМ.

■ ТЕРПЕНИЕ ПОМОГАЕТ ДОЖДАТЬСЯ ДАЖЕ ТОГО, ЧЕГО НЕ ЖДЕШЬ.

Как не найти мужа

Вредные советы

■ Самая частая отмазка всерьез и надолго одиноких женщин: «Мне не встретился мой идеал». Им тридцать, а идеала нет. Сорок — он где-то бродит... Пятьдесят — а его все нет... Так что воспользуйтесь их опытом. Ждите идеального мужчину!

■ Создайте четкий образ и ни на шаг не отступайте от него. Отсекайте всех, кто ему хоть сколько-нибудь не соответствует... Можно даже выписать качества кандидата на бумажку: возраст, уровень дохода, марку машины, цвет глаз и волос, рост. Увеличьте список до ста позиций — и все! Результат гарантирован.

■ Хорошо бы повесить в ванной над зеркалом плакат: «Все мужики — козлы!» Ага... И сволочи! И вообще пропади он пропадом, весь этот мужской род! Вспомните хоть своего бывшего — редкостный гад! А какой кобель муж у соседки Варьки! А у Тоньки... И, между прочим, у Светки тоже... Да что там говорить! Козлы однозначно!

Магия из сада

Пригодится

Хмель в подушке подарит сладкие сны. А сухая мятная веточка в кошельке привлечет богатство.

■ Если будете носить при себе кору или ягоды рябины, они помогут восстановить силы и здоровье. Если же два прутика рябины связать крест-накрест красной шерстяной нитью, получится мощный амулет от зла. Его можно носить с собой или повесить дома, чтобы он отгонял злых духов.

■ Защититься от сглаза поможет цветок чертополоха. Его надо носить с собой в мешочке. Если же поставить в комнату вазу с чертополохом, то это придаст сил и энергии.

■ Если под подушку положить чабрец, это позволит избавиться от ночных кошмаров и хорошо выспаться. Ванны с чабрецом уносят печали и болезни. Если растением окурить весь дом, это очистит его от злых духов. Вам пожелали зла? Незаметно бросьте в сторону своего обидчика веточку чабреца.

■ Вы вряд ли найдете более сильный оберег от зла, чем мешочек с косточками съеденных вами яблок. Повесьте его у входной двери так, чтобы входящие его не касались.

Морские мутанты

На южном побережье Чукотского полуострова обнаружили гигантские змеевидные водоросли длиной 6-8 метров. Появились они после сильных штормов на морских пляжах полуострова. Коричневые головы и тела, показывающиеся из морских волн, пугали моряков с грузовых судов. Одни думали, что это большие черви или морские змеи. Другие — что это дело рук человека. Третьи и вовсе видели в них мутантов. А вот о родстве морских «змей» с ламинарией (морской капустой) догадывались немногие.

Экскурс в прошлое — *Так жили наши предки*

С больным зубом шли в кузницу

Некоторые люди до смерти боятся зубной боли. Представляете, каково было лечить зубы раньше, когда об обезболивании никто даже не слышал? Что же делали наши предки, чтобы облегчить свои мучения?

ЖЕЛЧЬ ЗМЕИ УСМИРЯЛА БОЛЬ

Чтобы избавиться от зубной боли, люди носили на шее ладанку с лапкой крота, полоскали днем и ночью рот кислым уксусом, читали заговоры вперемешку с молитвами, пили маковый настой до потери сознания. А когда все это не помогало, отправлялись на поиски ядовитой змеи. Да-да: в некоторых областях России больные зубы смазывали желчью, добытой у живой рептилии. Эффект от подобного лечения целиком зависел от «послеоперационного» самочувствия змеи. Если после «хирургического вмешательства» она могла ползти, можно было не сомневаться: зуб перестанет болеть. Если же змея умирала, страдалец шел в ближайшую кузницу, чтобы кузнец вырвал больной зуб. Потому как зубные врачи полагались только знати и особам королевской крови. Правда, и с этими именитыми пациентами эскулапы не церемонились. Обычно их укладывали на стол или сажали на пол, зажимая голову между коленями врача. Этой практике положил конец Пьер Фошар — стоматолог Людовика XV, заявив: «Голову больного не следует зажимать между колен. Он от этого приходит в состояние нежелательной нервозности».

В ходу у наших предков были и вполне «интеллигентные» обезболивающие приемы. Например, положить монетку на больной зуб, потом пробить ее насквозь, продеть в отверстие нитку и повесить оберег на икону святого Антипа, который избавлял от зубных мучений.

ВИНОВАТА НЕЧИСТАЯ СИЛА

Это она насылает на людей зубные хвори. Поэтому народ изобрел множество амулетов и сочинил кучу предписаний, чтобы избежать проблем с зубами. Например, ни в коем случае нельзя выбрасывать выпавшие или вырванные зубы. Их берегли до самой смерти, а после нее клали покойнику в гроб. Для чего? Согласно поверью на том свете человеку предстоит отчитываться за каждый зуб. И тот, кто их потеряет, вместо того чтобы воскреснуть, будет искать недостающие зубы. Но не слишком бережливые люди нашли свой способ обращения с выпавшими зубами. Они посыпали их солью и бросали в огонь со словами: «Огонь, гори, зуб сожги, мне другой подари, и не кривой, а прямой».

ЛОЖКА НА ПЕРВЫЙ ЗУБ

С просьбой о здоровых зубах дети и их родители во многих странах обращались к мышке: у нее-то зубки самые крепкие и острые. «Мышка, мышка, на тебе зуб железный, дай мне костяной». Обычно его произносят три раза, после чего выпавший молочный зуб бросают в какое-нибудь укромное местечко, в котором мышке будет удобно его взять.

Есть мнение, что сохранить зубы здоровыми и крепкими помогает серебряная ложка, которую принято дарить младенцу на первый зуб. Нужно несколько раз легонько стукнуть по зубику ложкой и пожелать ребенку вырасти здоровым и крепким, жить в достатке и благополучии.

Открытие

После смерти жизнь в теле продолжается

Удивительное открытие сделали микробиологи.

Оказывается, после смерти живых существ более 500 генов сохраняют свою активность, причем 4 суток! Ученые считают, что то же самое происходит и с человеческими клетками в мертвом теле. Какие гены продолжают жить после смерти организма? Те, что отвечают за иммунную систему, воспалительные реакции и реакции на кислородное голодание. Тут объяснение простое: клетки стараются противодействовать гибели. Что интересно: включаются и гены, которые отвечали за формирование эмбриона и перестали работать после рождения. Может, они просыпаются и работают, чтобы дать время для перехода сознания в иное состояние? То самое, которое принято называть жизнью после смерти. Так это или нет, покажут новые исследования.

Кое-что новенькое

СЮРПРИЗ ПЕЩЕРЫ НАЙКА

В мексиканской пещере Найка биологи обнаружили жизнь, запертую внутри 50000-летних кристаллов. Причудливые микробы живут за счет минералов — железа и марганца. Всего обнаружено около 100 различных бактерий. 90% из них ранее никогда не встречались. И это не самые старые микроорганизмы. Есть микробы, возраст которых составляет полмиллиарда лет. Возможно, это древнейшие обитатели нашей планеты.

ПАКЕТЫ РАСТВОРЯЮТСЯ В ВОДЕ

Чилийским ученым удалось создать пластиковые пакеты, которые растворяются в холодной воде. Их можно утилизировать за несколько минут хоть в кастрюле, хоть в стиральной машине. Ученые решили на этом не останавливаться и сейчас разрабатывают растворимые контейнеры, столовые приборы... Но вот как быть с производством пластиковых бутылок?

ИНОПЛАНЕТЯНЕ СРЕДИ НАС

Сотрудник всемирно известной аэрокосмической компании Бойд Бушман незадолго до своей смерти заявил о существовании инопланетян, которые сотрудничают с силовыми ведомствами. И описал внешний вид пришельцев. По словам ученого, все инопланетяне небольшого роста — 120-130 см. Вместо позвоночника у них три хряща. Пальцы подобны человеческим. Живут инопланетяне больше 200 лет. Все без исключения обладают способностью к телепатии. Так же, как и люди, делятся на плохих и хороших.

Цыганка и так и этак расстилалась передо мной

Шла я как-то по улице сильно уставшая, больная. Навстречу цыганка. Видно, сразу поняла: вот она, легкая жертва. Она и так и этак передо мной расстилалась, говорила про порчу и сглаз, но я не реагировала. Тогда цыганка выдернула клок моих волос и потребовала деньги, иначе, мол, наведет порчу. Я ошалела от такой наглости. Но, глядя цыганке прямо в глаза, произнесла: «Очень хорошо! Возьми тогда вместе с волосами мою усталость, мои болезни, горести, зло, безденежье и печали!» Летела та цыганка от меня, выбросив вырванный клок волос, только пятки сверкали. Но что любопытно: болезни мои будто рукой сняло. Сил прибавилось, проблемы отступили. И еще с тех пор все цыганки обходят меня стороной.

Анна,
Астраханская обл.

В квартире творились странные дела...

В 3-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ В НОВОМ ДОМЕ МЫ С МАМОЙ И ПАПОЙ ВЪЕХАЛИ, КОГДА Я БЫЛА ЕЩЕ СОВСЕМ МАЛЕНЬКОЙ.

Вот счастья-то было — три комнаты после одной! В соседнюю квартиру вселился одинокий мужчина. Звали его Сергей. Молодой, любил выпить. В итоге из-за пьянок попал в тюрьму. Квартиру государство передало одинокой разведенной женщине, которая тоже дружила с бутылкой. Из-за этого даже ее дочь в интернат забрали. Дама эта водила собутыльников, и как-то после очередного совместного распития спиртного ее убили.

С тех пор в квартире начали твориться странные дела. Въехала семейная пара с дочкой. Муж умер от рака, и они съехали. Потом жили молодожены, и их тут же обокрали средь бела дня. Никто ничего не видел, хотя выносили все через окно первого этажа! И вещи крупные были. И они тоже съехали... Следующей оказалась тихая, интеллигентная бабуся — божий одуванчик. Несколько месяцев все было нормально. И вот однажды ночью она позвонила к нам в дверь и заговорщическим голосом произнесла, что закрыла «его» в ванной. Вызвали милицию, открыли квартиру, но внутри никого не было. Бабуля божилась, что в квартире был незнакомец. Еще раза 3-4 за полгода история с незнакомцем повторилась, и бабушку увезли в психушку.

В квартиру въехали пожилые супруги. Илья Михайлович оказался очень рукастым электриком, шустрым и веселым старичком. Любовь Петровна — хозяйственная, гостеприимная и очень порядочная женщина. Вроде все наладилось, но через два года мы стали замечать, что соседи уже не бодрые и веселые, а все больше задумчивые и немногословные. Стали болеть, прямо чахнуть. И вот однажды Илью Михайловича увезли в больницу, откуда он уже не вернулся. Любовь Петровна осталась одна.

Однажды моя мама, когда мерила ей давление, услышала, как под столом в комнате кто-то рычит. Подумала, что соседка собачку завела, чтобы не скучно было. Но Любовь Петровна сказала что никакая это не собачка и что в квартире постоянно кто-то рычит. Вскоре она переехала к сестре — жить в этой квартире стало совсем невозможно. Такое ощущение, что в ней поселилась какая-то нечисть, которая хотела находиться там одна...

Вера, Магадан

Знаете ли вы, что...

У всех млекопитающих продолжительность жизни зависит от скорости сердечных сокращений. Чем чаще бьется сердце, тем короче жизнь. У слона пульс отбивает 30 ударов в минуту, а средняя продолжительность жизни 50-60 лет в дикой природе и около 80 лет в неволе. И только человек не вписывается в это правило и живет в 3 раза дольше, чем это предписано ему беспокойным сердцем.

Приметы в дорогу

■ НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ О ПРОДАЖЕ МАШИНЫ, СИДЯ В ЕЕ САЛОНЕ. ЛОМАТЬСЯ НАЧНЕТ.

■ ПОДВОЗИТЬ НЕЗНАКОМОГО МУЖЧИНУ В СУББОТУ — К ДОБРЫМ НОВОСТЯМ.

■ УВИДЕТЬ НА ДОРОГЕ СБИТУЮ ЧЕРНУЮ СОБАКУ — НЕ К ДОБРУ. НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО СДЕЛАТЬ ОСТАНОВКУ И ПЕРЕДОХНУТЬ.

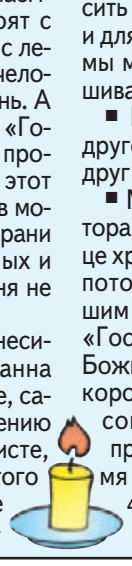
■ ГРОЗА ВНЕЗАПНО ЗАСТАЛА В ДОРОГЕ — ЗНАЧИТ, НА МЕСТЕ ПРИБЫТИЯ ВАМ НЕ ОЧЕНЬ РАДЫ БУДУТ.

Для тех, кто верит

Начните свой день праведно

■ Утром, когда мы просыпаемся, у нашего ложа уже стоят с правой стороны — ангел, а с левой — бес. Они ждут, кому человек начнет служить в этот день. А вы начните день с молитвы: «Господи, благодарю Тебя за прошедшую ночь, благослови этот день и помоги провести его в молитве, в добрых делах и сохрани меня от всех врагов, видимых и невидимых». И в течение дня не забывайте читать молитвы.

■ Выходя из дома, произнесите такие слова святого Иоанна Златоуста: «Отрицаюсь тебе, сатана, гордыни твоей и служению тебе и сочетаюсь Тебе, Христе, во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь». Не забудьте осенить себя крестным знамением, а выйдя из дома, незаметно перекрестите дорогу.



■ Богу угодны наши молитвы. Все, что человек может попросить для себя, он может просить и для других. Богу угодно, чтобы мы молились обо всех и испрашивали благодати для всех.

■ Признавайтесь друг перед другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться.

■ Молитва о помиловании, которая должна быть в уме и сердце христианина как можно чаще, потому что мы постоянно грешим перед Богом. Вот ее слова: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй нас». Или еще короче: «Господи, помилуй!» В сокращенном варианте она произносится в церкви во время богослужения, нередко до 40 раз непрерывно.

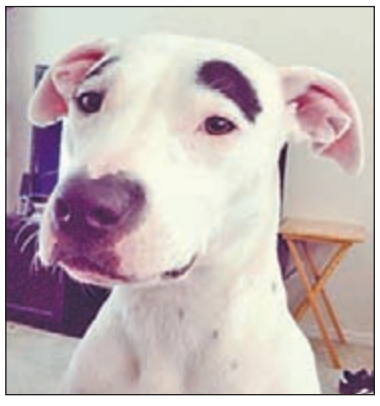
Отец Михаил, священник

Картины под ногами

Стать художником Иван Кравченко решил не сразу. Сначала учился на программиста. А на 3-м курсе понял, что ему это неинтересно. Всерьез увлекся керамикой. Чтобы подзаработать, водил экскурсии по родному Иркутску. И обратил внимание на то, что дыр на тротуарах не сосчитать. Решил бороться с ними. Иван подгоняет свои картины под размер углублений.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА: ХОТЕЛА НАДЕТЬ КАБЛУКИ, НО БЫЛО ЛЕНЬ МЫТЬ ГОЛОВУ, ПОЭТОМУ ПОШЛА НА РАБОТУ В КРОССОВКАХ.

Природа хулиганит



Люди и звери

Кролик «усыновил» щенков

БУРЕНКА ПРИБИЛАСЬ К СТАДУ ЗУБРОВ

Корова из польской деревни Скупово должна была пойти на убой, но, видно, что-то почувствовала, нашла дырку в заборе и сбежала. Буренка прибилась к стаду зубров. С ними беглянка уже живет три месяца. Домашнее животное выглядит здоровым и чувствует себя вполне комфортно рядом с пятью десятками лохматых «парней». Зоологи опасаются, что у коровы могут родиться телята-гибриды. Это испортит зубровую породу, поэтому беглянку решили отловить. Впрочем, у романтичной буренки остался еще один выход: она может уйти с зубрами вглубь леса, где ее никто не найдет.

НИ ОДНА ЛИСИЦА НЕ ПРОСКОЧИТ!

Ферму для брошенных животных, которая находится в Нью-Джерси (США), неожиданно атаковали лисицы. И хозяевам срочно пришлось искать охранника. А тут как раз из соседнего штата привезли белого, как зефир, щеночка пиренейской горной собаки. Хоть и породистый, но без документов, поэтому никто не хотел его брать. Щенок быстро перезнакомился с обитателями фермы. Погонял куриц — они сердито его обкудахтали, умудрился лизнуть в морду коня, познакомился с козочками, набегался вместе с ними и завалился спать в козлятнике. С тех пор Мишка (так назвали пса хозяева) — лучший друг коз на ферме и их телохранитель. Ни одна самая хитрая лисица мимо такого сторожа не проскочит!

УШАСТЫЙ ДРУГ НЕ БРОСИЛ МАЛЫШЕЙ

В селе Азове, Омской области, бродячая собака подружилась с кроликом. Животные жили по-соседски: кролик в норе, а собака со своими тремя щенками — рядом. Потом случилось несчастье: собаку кто-то ранил или ее сбила машина. Предчувствуя скорую смерть, мать успела перетащить деток из своего логова в кроличью норку. Ушастый друг не бросил малышей в беде, а стал для щенков вторым отцом. Полтора месяца согревал их своим телом в холода, пока странное семейство не приметила жительница Азова. О кролике с выводком узнали защитники животных. К тому времени папа-кролик уже с трудом справлялся с повзрослевшими детками. Те разбегались в разные стороны, а он пытался вернуть их в нору. Всех щенков разобрали жители Азова, а одного взяли вместе с кроликом.

НАПОИЛИ КОБРУ ИЗ БУТЫЛКИ

После сильной засухи в южных районах Индии королевская кобра приползла в деревню в надежде получить хоть немного воды. Кобры избегают встреч с людьми. Так что эта змея явно сильно хотела пить, раз уж решилась посетить деревню. Хотя эти змеи очень опасны, местные жители пересилили свой страх и прониклись к существу состраданием.

Напоить кобру оказалось сложным делом из-за того, что все хотели максимально обезопасить себя от возможного нападения. Один из мужчин крепко держал кончик змеиного хвоста. Другой со специальным крюком готов был предотвратить возможный бросок. А третий приблизился к страдающему существу с бутылкой и немного побрызгал на змею водой, чтобы привлечь ее внимание. Удивительно, но благодарная кобра начала пить из бутылки и не делала ни малейших попыток броситься на спасителей.

Такой случай

Не вставая с постели

Зарядка для лентяев

ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭТИХ УПРАЖНЕНИЙ НЕ НАДО И ВСТАВАТЬ С ПОСТЕЛИ. НО ЕСЛИ НЕ ЛЕНИТЬСЯ, ВАШЕЙ ФИГУРЕ МОЖНО БУДЕТ ПОЗАВИДОВАТЬ.

■ **Березка.** Лягте на спину, поднимите обе ноги над собой и обнимите их. Напрягите живот, тяните ноги вверх, поднимая таз. Задержитесь в таком положении и опустите ноги.

■ **Обнимашки.** Лягте на спину, согните одну ногу и руками медленно подтяните ее к груди. Вы должны почувствовать, как тянется мышца бедра. Задержитесь в таком положении на 30 секунд, затем поменяйте ногу.

■ **Иноходец.** Лежа на спине, приподнимите голову, напрягите живот. Поочередно поднимайте ногу и руку: правая нога — левая рука, левая нога — правая рука. Старайтесь поднимать ногу, задействуя пресс.

■ **Маятник.** Сядьте, согните колени и поставьте стопы на постель. Отклоните прямую спину немного назад. Напрягите пресс, медленно выпрямите и поднимите ноги. Руки вытяните параллельно полу. Задержитесь в таком положении на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.

■ **Велосипед.** Лягте на спину, прижмите поясницу к матрасу. Руки заведите за голову, а ноги слегка поднимите вверх (чем ниже ноги, тем больше нагрузка на мышцы пресса). Двигаете ногами, как будто крутите педали велосипеда.

■ **Калачик.** Лягте на спину, поставьте стопы на матрас. На вдохе подтяните оба колена к груди. Обнимите их руками, не отрывая поясницу от матраса. На выдохе вернитесь в исходное положение.

■ **Лодка.** Лягте на живот, поставьте ладони на матрас рядом с грудью. Опираясь на руки, поднимите корпус вверх и на вдохе прогнитесь в спине, отведя плечи назад и приподняв таз. На выдохе опуститесь вниз. Это упражнение помогает от боли в пояснице.

P. S. Все упражнения повторяйте по 10 раз.

Зуд и расчесы от колготок. У некоторых женщин плотно облегающие вещи — бюстгальтеры, трусики, гольфы, колготки — вызывают зуд, покраснение кожи, на ней могут появиться мокнущие пузырьки. Такую реакцию вызывают красители, которые используют при производстве одежды с добавлением синтетики. Кстати, такими химикатами красят и черное белье, но чаще всего — колготки темных тонов. Исследования показали, что красители, содержащиеся в колготках, — мощный аллерген. Определить по внешнему виду, содержат ли колготки агрессивные вещества, невозможно. Ни цвет, ни цена ни о чем не говорят. Красители могут быть даже в изделиях телесного цвета. Причем не только в дешевых, но и в моделях премиум-класса. Как же быть? Хотя бы носить нижнее белье и ночные рубашки из натуральных тканей.

Уроки стиля

Не бойтесь своих лет, одевайтесь модно

1 В магазине не нужно бояться примерять то, чего никогда не брали в руки. Главное правило: перед тем как купить вещь, нужно придумать к ней три или четыре комплекта с теми вещами, которые уже есть. Нужно создать базовый гардероб, который скрывает недостатки, и постепенно украшать этот образ — каждый сезон позволяйте себе две-три модные новинки.

2 Есть правила, которые нужно соблюдать всем: выбирайте белье, которое не видно под одеждой, носите правильные телесные колготки, создающие ощущение второй кожи.

3 Ну и одевайтесь соответственно своему возрасту. Часто можно увидеть женщин, которые боятся своих лет и одеваются слишком молодежно, — это неправильно.

4 Не думайте, что модная одежда спасет вашу фигуру: мол, если я толстая, то, следуя советам стилистов, научусь одеваться правильно, и все подумают, что я худая. Это не так. Все равно люди будут считать вас толстой, но при этом хорошо одетой! Поэтому, поедая ночью макароны, пирожки или чипсы с колой, подумайте об этом.

Александр Рогов, модный стилист

Маме 52 года, а видели бы вы, какие у неё волосы!

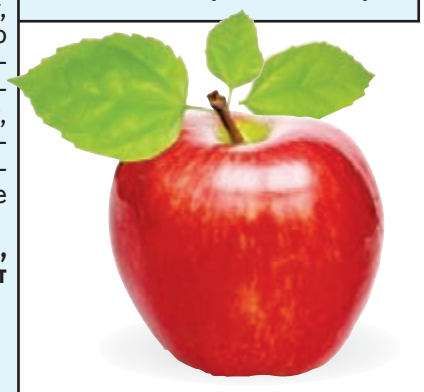
Сильные, крепкие, блестящие, а седых нет вообще! Мама натирает их перед тем, как мыть, смесью сока лука и касторового масла. Мы с сестрой тоже не жалуемся на свои шевелюры. А еще в нашей семье есть чудодейственный рецепт от простуды и кашля. На 1 стакан молока и 1 порезанную луковицу среднего размера берем 1 ст. ложку натурального меда. Варим на маленьком огне, пока лук не станет очень мягким. Затем взбиваем смесь в блендере — лекарство готово. Принимаем его по 1-2 чайн. ложки с интервалом 3-4 часа в течение суток, и кашель отступает. Ведь лук так богат противомикробными веществами!

Л. Шапошникова, Воронежская обл.

Сливками смазываю лицо, шею и руки

Нам, сельским женщинам, не по карману кремы и лосьоны для кожи. Хотя не меньше городских женщин нуждаемся в них. Работаем в пыли, с сеном да на огородах. Я пользуюсь таким средством. Когда домашнее молоко сутки постоит в холодильнике, сверху появляются сливки. Беру чайную ложку этого слоя и ватным тампоном протираю лицо, шею и руки. По желанию потом можно умыться теплой водой. Пахнет не очень, но кожа после такой процедуры становится очень свежей и мягкой.

Акика, Кабардино-Балкария



Пригодится

■ ЕДИТЕ ЯБЛОКО? ОТКУСИТЕ КУСОЧЕК И ПОМАССИРУЙТЕ РУКИ, ЛИЦО И ШЕЮ В ТЕЧЕНИЕ 2-3 МИНУТ. ЗАТЕМ ВЫМОЙТЕ И СМАЖЬТЕ КРЕМОМ. И МАССАЖ, И ОТБЕЛИВАНИЕ.

■ ЧТОБЫ НЕ БЫЛО МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ, ЗА 4 ЧАСА ДО СНА НЕ ПЕЙТЕ НИКАКОЙ ЖИДКОСТИ, ДАЖЕ ВОДУ.

■ ВОЛШЕБНЫЙ ТОНИК — ЗАМОРОЖЕННАЯ ОГУРЕЧНО-ЛИМОННАЯ ВОДА. ОГУРЕЦ ПРЕКРАСНО УВЛАЖНЯЕТ, А ЛИМОН УБИРАЕТ ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА.

Простые секреты ухода за кожей

* Дерматологи советуют регулярно протирать экран телефона. Микробы, которые живут на его поверхности, могут провоцировать раздражение и сыпь.

* Принимать душ нужно не больше 10 минут, включая прохладную воду. Потому что горячая, да еще в сочетании с гелем для душа, разрушает липидный барьер кожи, из-за чего она теряет влагу и становится уязвимой.

* Важно сразу же после спортивной тренировки принимать душ. Пот, выделяемый во время занятий, трение от одежды и разогретое тело — все это может привести к тому, что на спине и в зоне декольте появятся прыщи.

* Нужно регулярно мыть мочалку для душа и спонжи для макияжа.

Припудрим свой носик

ПУДРА ВЫРАВНИВАЕТ ЦВЕТ ЛИЦА, СКРЫВАЕТ ЖИРНЫЙ БЛЕСК И ШИРОКИЕ ПОРЫ. НО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПУДРОЙ НАДО УМЕЛО.

■ **Рассыпчатая пудра** равномерно ложится и тонко распределяется, полностью смешиваясь с тональным кремом. К сожалению, ее неудобно носить с собой в косметичке, так что ее лучше наносить утром перед выходом.

■ **Компактная пудра** — постоянная обитательница женской сумочки, всегда готова выручить, если вдруг заблестел нос. Благодаря содержанию жира она хорошо подходит для сухой кожи.

■ **Зеленая пудра** может помочь тем, чья кожа неидеальна. Она маскирует дефекты кожи: прыщи, проступившие прожилки, красные пятна. Зеленую пудру наносите точечно, только на те места, которые необходимо скрыть, и обязательно поверх наложите слой пудры телесного цвета.

■ **Пудра в виде разноцветных шариков** обладает эффектом отражения света, благодаря этому придает коже свежесть. Но наносить ее надо очень тонким слоем.

■ **Мерцающая пудра** подходит для вечеринки. Золотистые или серебряные частички при искусственном освещении придают коже загадочное мерцание. А вот при свете дня она на лице выглядит ненатурально. Мерцающую пудру наносите на скулы, виски, руки, область декольте, но ни в коем случае не на середину лица.

■ **Жидкая пудра-крем** — идеально подходит для сухой и нормальной кожи лица. Обладательницам жирной кожи использовать ее нельзя, так как она еще резче выявит имеющиеся изъяны.

ПРИ ВЫБОРЕ ПУДРЫ НАНОСИТЕ ЕЕ НА ПЕРЕНОСИЦУ: ЭТО МЕСТО ЛУЧШЕ ВСЕГО ОТОБРАЖАЕТ ТОН КОЖИ И МЕНЬШЕ ВСЕГО ЗАГОРАЕТ И КРАСНЕЕТ.

Сливовый тоник сужает поры. Готовлю его сама...

У меня жирная кожа лица. Помогает мне сливовый тоник — он сужает поры, кожа выравнивается, исчезает жирный блеск. Готовлю средство сама: очищаю от кожуры 5 крупных слив и вынимаю косточки. Мякоть заливаю 1 стаканом воды и варю 15 минут. Процеживаю через несколько слоев марли. Гуща не нужна — все полезные свойства перешли в жидкость. Остужаю отвар до комнатной температуры, добавляю 1 стакан водки и тщательно перемешиваю. Тоник использую по утрам. После умывания наношу небольшое количество на ватный диск и протираю им лицо. Делаю это осторожно, не растягивая кожу, не втирая в нее. Все, что надо, кожа возьмет сама. Когда лицо подсохнет, наношу дневной крем.

А. Агеева, Краснодарский край

Чтобы было красиво!

У меня проблема с волосами — выпадают пучками. Хожу по врачам, пытаюсь разобраться, в чем причина. Без платков и шарфиков не обойтись. Как их повязать, чтобы было красиво? Думаю, что ваши советы помогут и тем женщинам, которые после химиотерапии на 3-4 месяца теряют волосы.

Варвара Петровна, Пермский край

* Чтобы завязать платок в виде чалмы, накиньте его на голову, сзади концы положите внахлест друг на друга, выведите их вперед на макушку, сделайте перехлест, завяжите на узел сзади.

* Сложите платок треугольником, покройте им голову. Но не как обычно, а переверните наоборот, чтобы треугольник закрывал лицо, а длинный край лег на затылок. Кончики поднимите наверх и завяжите на один узел на уровне лба, затем уведите на затылок и зафиксируйте. Треугольный кончик поднимите наверх и заправьте за узел на лбу.

* Накиньте на голову шарф — однотонный посередине и с рисунком на концах. Сзади сделайте узел. Концы завяжите спереди чуть сбоку.

* Обвяжите голову длинным шарфом, концы скрутите в легкий жгут и обведите вокруг головы. Завяжите на узел сзади или сбоку.

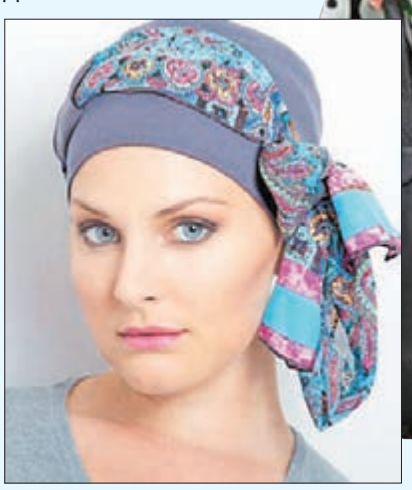
* При таком способе один конец шарфа должен быть длиннее другого в 2 раза. Оберните шарфом голову, сзади сделайте перехлест. Концы сверните в жгуты, один конец оберните вокруг головы и свяжите с другим.

* Сложите платок треугольником. Набросьте на голову. Широкая сторона должна немного не доходить до бровей. Концы отведите к затылку и завяжите поверх прямого угла двойным узлом.

Советы стилиста

■ ВЫБИРАЙТЕ НЕПРОЗРАЧНЫЕ ПЛАТКИ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ: ХЛОПКА, ШЕЛКА, ШИФОНА. ТАКИЕ НЕ СКОЛЬЗЯТ ПО ВОЛОСАМ.

■ ПЛАТОК АКЦЕНТИРУЕТ ВНИМАНИЕ НА ЛИЦЕ. ВСЕ НЕРОВНОСТИ БУДУТ НА ВИДУ, ПОЭТОМУ НУЖЕН МАКИЯЖ. ЕСЛИ С КОЖЕЙ НЕТ ПРОБЛЕМ, ДОСТАТОЧНО ЯРКИХ ГУБ.



*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») проводит в срок с 01.07.2018 по 31.10.2018 маркетинговую акцию с вручением приза 1 000 000 рублей. Участие в акции регистрируется до 26.10.2018. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Акция проводится с целью привлечения потенциальных клиентов и только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист = k*n/3, где k – число от 1 до 3, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом n/3 округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Источниками информации об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения являются телефон 8–800–775–00–44 (ежедневно с 9:00 до 20:00) и сайт www.nadom-info.ru. Сообщая Организатору свои персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных и иных информационных материалов Организатора и/или его партнеров по сетям электросвязи и почте.

МЫ РАЗЫСКИВАЕМ ПО ВСЕЙ РОССИИ ОДНОГО-ЕДИНСТВЕННОГО СЧАСТЛИВЧИКА, ЧТОБЫ ВРУЧИТЬ ЕМУ СУПЕРПРИЗ:

1 000 000 РУБЛЕЙ!*

За 11 лет мы провели 299 акций и вручили более 250 000 000 рублей.
И сегодня мы разыскиваем призера нашей 300-й юбилейной акции и единственного получателя 1 000 000 рублей. Стать призером очень легко!

УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНО*

Проверьте прямо сейчас:

- Возьмите Ваш год рождения и отнимите от этого числа 300
- Прибавьте количество лет, которое Вам исполняется или исполнилось в 2018 году
- Отнимите от получившегося числа 718
- Припишите к получившемуся числу 3 нуля
- ВНИМАНИЕ! Если у Вас получилось 1 000 000 – ПОЗДРАВЛЯЕМ! Срочно свяжитесь с нами по телефону и зарегистрируйтесь!*

Призер будет определяться из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности слева).*

Испытайте свою удачу! Скорее зарегистрируйте Ваши данные по телефону

8-800-775-00-44

Звонок бесплатный с мобильного и городского телефонов

Код акции: 03.10274.68.12.2

На правах рекламы.

Список призеров опубликован на сайте www.nadom-info.ru

Мы вручаем денежные призы каждый месяц!

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:

- Вересовой В.И. (МО, г. Мытищи) – 1 000 000 р.
- Лагунова Л.П. (Ивановская обл.) – 1 000 000 р.
- Евстратова О.В. (г. Ростов-на-Дону) – 1 000 000 р.
- Золотова А.А. (МО, г. Воскресенск) – 1 000 000 р.
- Ягудина Д.Р. (респ. Башкортостан) – 20 000 р.
- Праздничная Т.В. (Ярославская обл.) – 20 000 р.
- Куценко Н.Н. (Краснодарский край) – 20 000 р.
- Адаева З.П. (Оренбургская обл.) – 20 000 р.

000847

Анафема как она есть
Элизабет в роли Клеопатры
Хоккейный клуб Третьяка
Остов, скелет
Древний кочевник
Подарочное «соцветие»
Шерстяная ткань
Газета для сэра
Растрепанная буханка
Русич-дружинник
Бедствие, пережитое Ноем
Удар кулаком
Коллежский чин
Боковой склон насыпи
Кудахчущая мамаша
Сеть столовых
Город на Волге
Круглая шапочка
Спел про Натали
Рогатый смешарик
Соевый творог
«Нежный» зверек
Гонщик из фильма
Мультик из Японии
Катя на эстраде
Между Чадом и Эфиопией
Гомерический смех
Мебель для переговоров
Плуг на заре цивилизации
Плед с дыркой для головы
Вологодское плетение
Мужественное деяние
«Порция» массажа
Ломоть сала
Парагвайский чай
Хлеб с квасом
Восемь осьмин зерна
Экзотический остров
Игра с гигантским мячом
Требует доказательств
— Крылом меня задел...
Орлова в «Веселых ребятах»
Страна пирамид
Солнечное божество
Цвет устами маляра
Рыба рода сигов
Написал про Хоттабыча
Лара Крофт вне экрана
Супруг Наташи Королевой
Лес, полный иголок
В роли Жени Лукашина
Остров с Джакартой
Оболочка прибора
Анжелика, которая поет
Французское вино
Негодяй, мошенник
Морская хищница
Предок скрипки
Обрядовое масло
1:10 на чертеже
Писатель с «Соляром»
Наука о земледелии
Звание Пришибеева
Построение по росту
Чин на флоте
Мужская шляпа
Мэрия с часами
Автор историй про обжор
Смазка для торта
Поезд в сторону фронта
Район Лондона
Пора жаворонков
Дикий осел
Время для любимой книжки
Дэвид из футболистов
Экосистемы одной зоны
Ветер северный
Скандинавская легенда
Выехать на... природы
Пробная версия продукта
Навуходоносор на троне
Взрывчатое вещество
Бык прерий
Длинный чуб казака
Мера в килограммах
Кустарник-паразит
Столица аджарцев
Гончарный процесс
Кража с парковки
Падеж скота
Беспутный человек в старину
Обжигающая стихия

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Зажим из винной пробки

Зачастую покупаю специи, кофе или чай в бумажных пакетах. И приходится пересыпать содержимое в баночки или коробочки. Но иной раз под рукой нет пустых баночек. Придумала зажим для пакетов из пробки от винной бутылки. Беру пробку, прорезаю вдоль ножом до середины. Немного срезаю края прорези, чтобы удобно было надевать на пакет. Зажим готов!

Р. К. Полтавская, Краснодар

Чистим ковёр

Чтобы почистить ковер, делаю смесь из 1 ст. ложки стирального порошка, 1 ст. ложки пищевой соды, 2 ст. ложек уксуса и 1,5 стакана горячей воды. Переливаю в бутылку с распылителем и взбалтываю. Сначала ковер очищаю пылесосом (можно подмести), потом сбрызгиваю этим средством и чищу щеткой. После этого опять использую пылесос или веник — и ковер чистый.

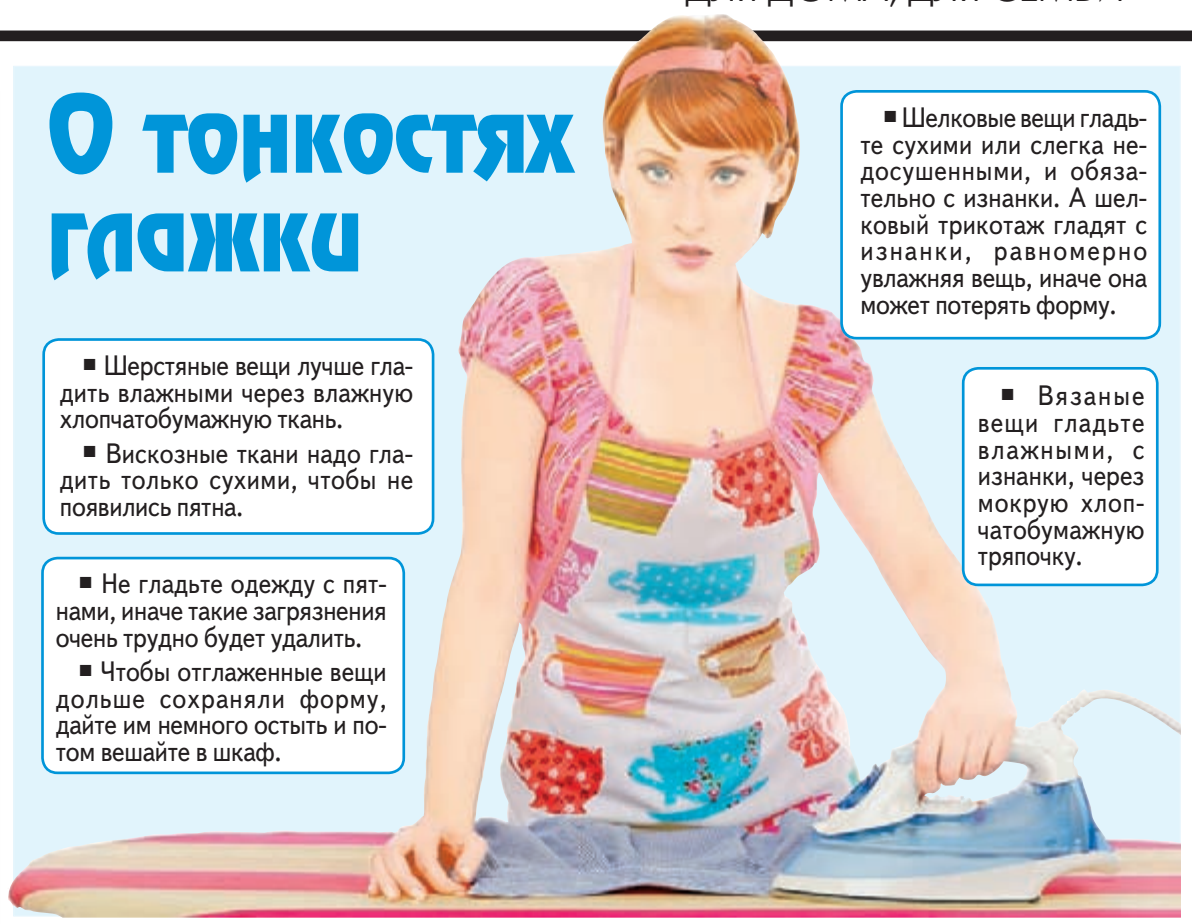
Е. Н. Ванова, Ростовская обл.

Шапочка для душа пригодится...

Можно надеть ее на велосипедное сиденье во время дождя. Это знакомо каждому: оставил велосипед на улице, вдруг пошел дождь, и все сиденье промокло. Поэтому, если собираетесь куда-то на велосипеде, захватите с собой шапочку для душа. Ею можно будет прикрыть сиденье после дождя.

П. Бережная, Ижевск

О тонкостях глажки



■ Шелковые вещи гладьте сухими или слегка недосушенными, и обязательно с изнанки. А шелковый трикотаж гладят с изнанки, равномерно увлажняя вещь, иначе она может потерять форму.

■ Шерстяные вещи лучше гладить влажными через влажную хлопчатобумажную ткань.

■ Вискозные ткани надо гладить только сухими, чтобы не появились пятна.

■ Вязаные вещи гладьте влажными, с изнанки, через мокрую хлопчатобумажную тряпочку.

■ Не гладьте одежду с пятнами, иначе такие загрязнения очень трудно будет удалить.

■ Чтобы отглаженные вещи дольше сохраняли форму, дайте им немного остыть и потом вешайте в шкаф.

Пригодится

РВАНЫЕ резиновые перчатки нарежьте колечками — получатся круглые резинки разного размера. В хозяйстве такие постоянно нужны.

ХОРОШО помыть бутылку можно с помощью крупы. Засыпьте ее в емкость, добавьте моющее средство и взболтайте как можно сильнее.

СЛУЧАЙНО разбили стекло на мелкие осколки? Убрать их очень легко при помощи пластилина — просто покатайте его по осколкам.

ШЕРСТЯНОЙ свитер растянулся? Опустите его в горячую воду, а затем сразу в холодную. Сушите на ровной поверхности, разложив на полотенце.

ПИЩЕВАЯ сода освежит белье. Для этого поставьте открытую коробку в шкаф, где хранятся простыни и полотенца.

Отмыть налёт просто!

Известковый налет со временем скапливается на всех поверхностях, часто соприкасающихся с водой. Как от него избавиться?

■ Разведите 2 пакета лимонной кислоты в 1 л воды до растворения кристаллов. При помощи большой губки раствор нанесите на все поверхности, выпуклые зоны и углубления. Выдержите 20 минут. Повторно протрите раствором самые сложные загрязнения. Смойте хорошо водой. Поддон или ванна снова будут радовать своей чистотой.

■ Смешайте 30 мл воды, 90 мл перекиси водорода, 60 г желатина. Выдержите 20 минут, пока разбухнет желатин. Обильно нанесите массу на загрязненные места, оставьте на ночь, с утра протрите губкой, смойте водой, вытрите насухо.

■ Для удаления известкового налета используйте зубную пасту. Она легко очищает металлические и хромированные поверхности. С ее помощью натрите краны, шланги до зеркального состояния.

■ Применяйте водку для мытья стекол и зеркал. Распылите с помощью пульверизатора чистую водку или разбавленную водой в пропорции 1:2, натрите поверхность до блеска.

Когда выбрасывать старые вещи

Некоторые вещи кажутся нам вечными, хотя у большинства из них есть срок годности.

■ Спортивная обувь живет 2-3 года. Затем производитель не гарантирует правильную работу супинатора, а значит, после пробежки могут заболеть ноги.

■ Зубная щетка после трех месяцев использования становится рассадником бактерий и микроорганизмов.

■ Мочалку нужно менять раз в 6 месяцев. За этот срок в ней скапливается максимальное количество бактерий, и их уже не прогонишь мылом и водой.

■ Полотенца нужно менять раз в 3 года. Частые стирки разрушают ткань, полотенце хуже сохнет, а микробам на мокрой ткани хорошо живется.

■ Домашние тапочки постоянно мокнут. Если носить домашнюю обувь дольше года, легко заработать грибок.

■ Одноразовые бритвы созданы на один раз. Если использовать бритву неоднократно, может развиться воспаление волосяных фолликулов в результате проникновения стафилококка.

Животные в доме — **Прикинь на себя**

Кролики любят сельдерей

НЕУЖЕЛИ ХОМЯК — ХИЩНИК?

Мы держим дома хомяка. Однажды он напал на нашу канарейку явно с желанием загрызть ее. Почему он это сделал? Неужели хомяк — хищник?

О. Гуреева, Липецк

Живя в естественной среде, хомяки, хоть и являются грызунами, ловят насекомых, едят их личинок. Поэтому в неволе им нужно давать вареное мясо, крутые яйца, сало. Если в рационе зверьков только растительная пища, они начинают испытывать недостаток белков животного происхождения и минеральных веществ. В конце концов это заканчивается тем, что зверь отправляется на охоту. Так что в вашей канарейке он увидел свою добычу.

ЗАВЕЛИ КАРЛИКОВОГО КРОЛИКА

Недавно купили дочке кролика. Расскажите, как его содержать — какой домик нужен, какой туалет? Что он любит есть? Нужно ли его причесывать?

Наталья, Киров

* Чтобы кролику было обо что точить зубы, давайте ему ветки деревьев, мел, каменную соль.

* Клетка кролику нужна просторная, с домиком для сна. Размещать ее надо подальше от сквозняков и батареи отопления.

* Для туалета поставьте лоток с древесными гранулами. Убирать в клетке надо 2-3 раза в неделю, а лоток чистить 2 раза в день.

* Кормите кролика сеном, покупными смесями из сухих фруктов, овощей, орехов, злаков. Летом давайте зверьку свежую травку (кроме лебеды — от нее у кроликов случается расстройство желудка), зимой — листья салата, проращенный овес. Круглый год понемногу можно угощать кролика яблоками, картофелем, морковью, петрушкой, укропом, капустой. Одно из самых желанных лакомств — сельдерей, как листья, так и корень. В поилке всегда должна быть свежая вода.

* Во время линьки шерсть кролика нужно ежедневно вычесывать щеткой.

* Когти зверьку надо укорачивать специальными щипчиками.

* Каждый год кролику надо делать прививку.

С. Н. Теплов, ветеринар

На все случаи жизни

● Треснул таз? Протрите трещину сухой тряпочкой. Разогрейте на огне нож и аккуратно, повторяя все изгибы трещины, проведите им по пластмассе. Повторите то же самое с внутренней стороны.

● От пригоревшего молока на посуде остались следы? Избавиться от них поможет активированный уголь. Измельчите его в порошок, насыпьте в пригоревшую посуду и залейте теплой водой. Оставьте на 10-15 минут, затем вымойте емкость.

● Чтобы убрать белесые круги от стаканов на деревянной мебели, нанесите на поверхность каплю зубной пасты и потрите влажной тряпочкой. Подсушите поверхность и отполируйте фланелью.

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00

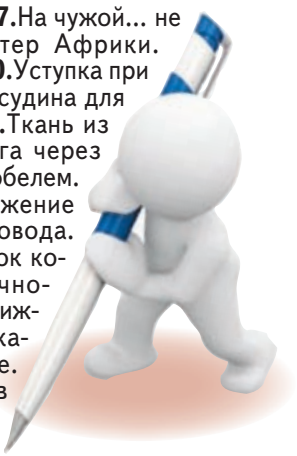
ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР»
г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

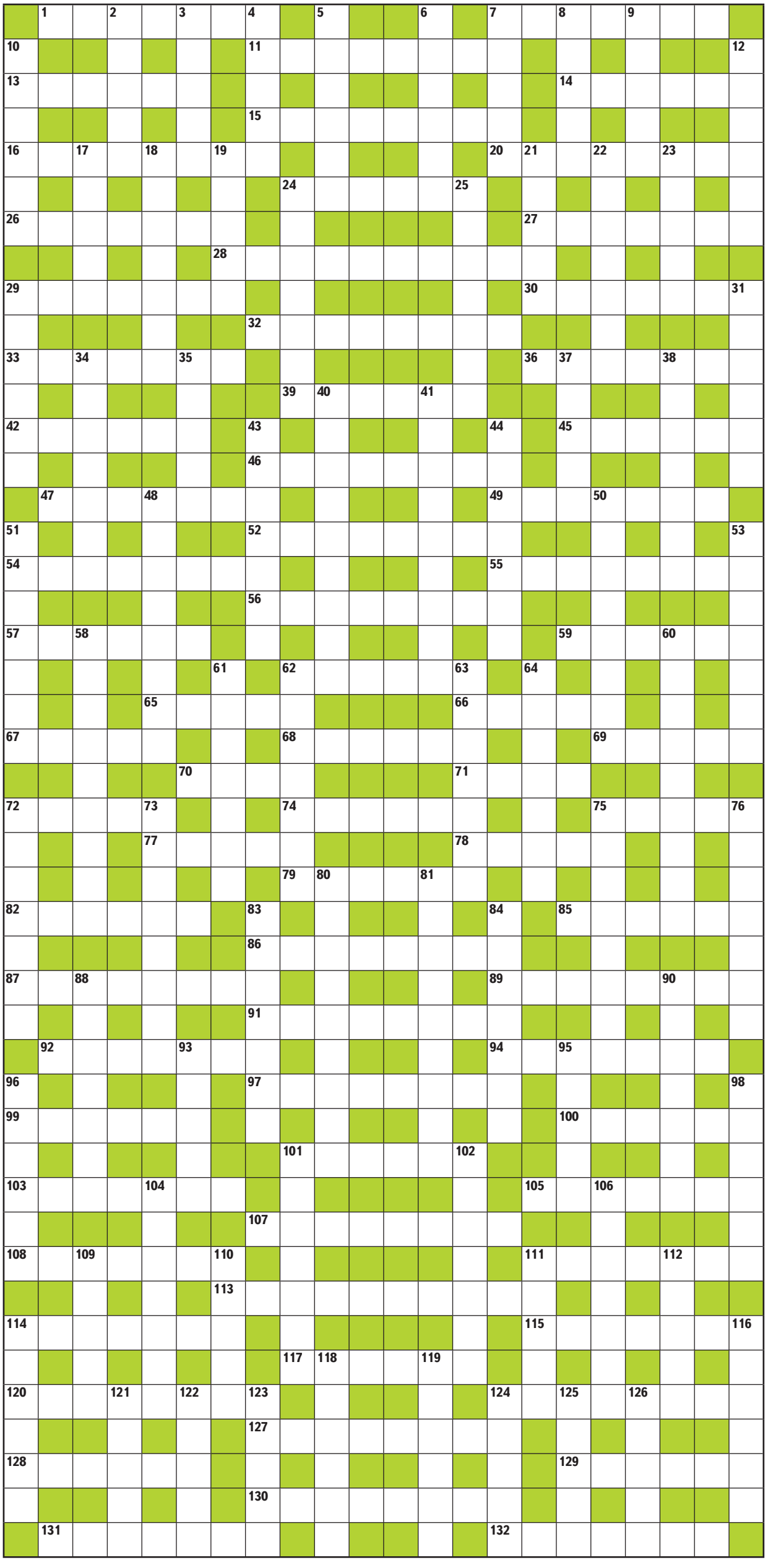
ОГРН 1174350016345
РЕКЛАМА 000928

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Этому королю служили мушкетеры. **7.**Жеманное поведение. **11.**Сценарий балета. **13.**Пьяному море по... **14.**Интриганка с лилией на плече. **15.**Лекарственное или чистящее. **16.**Период упадка в искусстве. **20.**Предвыборные мероприятия. **24.**Не верит в Бога. **26.**Шоссе в Германии. **27.**Хоккейный тренер-легенда. **28.**Разновидность гармоники. **29.**Тридцать минут. **30.**Коллега, работающий первый день. **32.**Палка перед переездом. **33.**Догматик церкви. **36.**Луковичный цветок. **39.**Отношения товарищей. **42.**«Бублики» для гимнаста. **45.**Историческая область в Испании. **46.**Уроженец того же года. **47.**Умора (разг.). **49.**Певчая птица. **52.**Накидка поверх пальто. **54.**Усилитель в руках певца. **55.**Безупречность товара. **56.**Борозда в мозгу. **57.**Прихожая в вагоне. **59.**Попугай Айболита. **62.**Экс-валюта Греции. **65.**Просветитель Пятницы. **66.**Герой с пылающим сердцем. **67.**Курорт на Черном море. **68.**Прибыль от неблаговидного дела. **69.** Одежда — дыра на дыре. **70.**Сияние над святым. **71.**Комнатная собачка. **72.**Младенец-крепыш. **74.**Столица Турции. **75.**Сочится из сосны. **77.**Извещение о концерте. **78.**Пятки вместе... врозь. **79.**Британская династия монархов. **82.**Снаряд фехтовальщика. **85.**Процесс у кассы. **86.**Итальянский прототип Буратино. **87.**Девочка с голубыми волосами. **89.**Подпольная бумажка революционера. **91.**Внешнее у близнецов. **92.**Ванна-массажистка. **94.**Завышение оценки. **97.**Деревня в названии хлеба. **99.**Тропический циклон. **100.**Балетмейстер... Петипа. **101.**Газ, которым пахнет нашатырь. **103.**Сорт кофе. **105.**Вия, сыгравшая в «Театре». **107.**Жидкое лекарство. **108.**Бочонок для пресной воды на судне. **111.**Миграция птиц на юг. **113.**Генеалогия по старинке. **114.**Веселое застолье (разг.). **115.**Ледник иначе. **117.**Листок с пропагандой. **120.**Остров в Атлантическом океане. **124.**Созвучие гласных звуков. **127.**Офицер в кавалерии. **128.**Дельфин-единорог. **129.**Как... на глазу. **130.**Польский танец. **131.**Основание для действий. **132.**Посыльный с донесением.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Рацион для худеющих. **3.** Подпевающий солисту. **4.**Помещение в школе. **5.**Неопознанный летающий.... **6.**Положение в обществе. **7.**На чужой... не накинешь платок. **8.**Знойный ветер Африки. **9.**«Издалека долго течет река...». **10.**Уступка при распродаже. **12.**Бард Олег... **17.**Посудина для турпохода. **18.**Лес с желудями. **19.**Ткань из Китая. **21.**Тезка Чехова. **22.**Дорога через горный хребет. **23.**Обезьяна со шнобелем. **24.**Имя Шварценеггера. **25.**Сооружение для болельщиков. **29.**Ферма пчеловода. **31.**Мясо в татарской кухне. **34.**Кусок корабля после крушения. **35.**Жвачно-рогатая толпа. **37.**Салават — сподвижник Пугачева. **38.**Хлорофилл или каротин. **40.**Огнестрельное оружие. **41.**Зло, с которым боролись Жеглов и Шарапов. **43.**Длинная охотничья плеть. **44.**Седовласый авторитет у горцев. **48.**Снаряд, начиненный конфетти. **50.**Киношник с камерой. **51.**На капоте от ДТП. **53.**Свежее событие на страницах газет. **58.**Человеконенавистник. **60.**«Приказ» от Кашпировского. **61.**Рубеж решимости Цезаря. **62.**Угольный регион Украины. **63.**Алмаз пару веков назад. **64.**Стихотворный размер. **72.**Украшение из ниток. **73.**Задняя часть шеи. **75.**Неприязнь наоборот. **76.**Главный город Туркмении. **80.**Полигон для Т-34. **81.**Сигнальный пистолет. **83.**Слово благодарности. **84.**Пушной зверек. **88.**Небольшая поляна. **90.**Снадобье для прививки. **93.**Обитатель темницы сырой. **95.**Командир пионеров из повести Гайдара. **96.**Горячая пора на селе. **98.**Сторона вопроса. **101.**У нее нашелся клубок для Тесея. **102.**«Божья... улети на небо, принеси нам хлеба». **104.**Товар в «Детском мире». **106.**Спортивный клуб. **109.**Индийская приправа. **110.**Коса — девичья... **111.** Крылатый конь. **112.**На погоне ефрейтора. **114.**Сезон лова рыбы. **116.**Потребление горючего. **118.**Мазепа как военачальник. **119.**Бывший сербский край. **121.**Узбекский поэт Алишер... **122.**Овечка-клон. **123.**Стенка на стенку. **124.**Приток Куры. **125.**Изогнутый клинок. **126.**Граф из поэмы Пушкина.





Робинзон, однако...

Ёшкин кот!

54-летний челябинец Александр Рябинин уже более 10 лет ведет отшельническую жизнь.

Когда-то Александр был строителем, жил в общежитии. Но однажды он отправился в лес и построил свою первую землянку. Рыбная ловля и растительные дары природы полностью удовлетворяют его потребности. Свое нынешнее жилье мужчина оборудовал в небольшой пещерке. Там есть печка, кровать, стол и книжная полка с десятком книг. В сезон мужчина работает на стройках, а зимой живет в свое удовольствие. Играет на губной гармошке, удит рыбу, попивает травяной чай. Политические волнения, митинги, террористические акты и мировой финансовый кризис — ничто не затронуло Александра. Возвращаться в лоно цивилизации не планирует. Жизнью в лесу абсолютно доволен.

■ ИНОГДА ПРИХОДИТСЯ ПРИКИНУТЬСЯ ДУРАЧКОМ, ЧТОБЫ НЕ ВЫГЛЯДЕТЬ ИДИОТОМ.

■ ПОКА НАУЧИШЬСЯ ДЕРЖАТЬ ЯЗЫК ЗА ЗУБАМИ, ОНИ УЖЕ ВЫПАДУТ!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28

«Коля, блин! Ты где был?!»

История произошла прошлым летом. Суббота. Раннее утро. Мужик в майке, шортах и тапочках пошел мусор выносить. Покурил, выкинул мусор и, возвращаясь, столкнулся со своим другом, который с корешами собрался в Крым на недельку. Машина уже у подъезда... И у них есть еще одно свободное местечко.

— Ну че, Колян? Поехали с нами! — говорит друг.

— Мужики, какой Крым, у меня ж ни денег, ни паспорта!

— Да зачем тебе деньги и паспорт?! Поехали!

Коля сопротивлялся не очень долго. Спрятал мусорное ведро за дверью подъезда и отчалил с пацанами в Крым! Про то, как жена искала этого чудика, отдельная история... Когда через неделю машина подъехала к дому, Колян в тех же шортах, майке и тапочках, но загорелый как ни в чем не бывало достал спрятанное в подъезде за дверью ведро и потопал домой.

Дальше немая сцена из «Ревизора»... Офигевшая жена только и смогла вымолвить:

— Блин, Коля, ты где был?

Чудак невозмутимо показал ведро:

— Мусор выносил!

Поцеловал заразу — и всё полетело к чертям...

— Полы помыла? — спрашиваю супругу.

— До блеска! И пыль вытерла! И цветы полила!

Проверил. Не врет. Полы скрипят, пыли нет даже под диваном, цветы благоухают. Надо бы поцеловать супругу, но никак нельзя — расслабится!

— А почему собака чешется?

— Так она всегда чешется!

— Дети с грязными ушами!

— Только что из ванной вышли! И ногти на ногах подстригли!

Проверил у отпрысков школьные дневники — одни пятерки.

— Щи пересолила?

— Сегодня на ужин рагу.

— Чай заварила?

— Как ты любишь — покрепче!

Пообедал. Все очень вкусно. Но нельзя целовать супругу. Расслабится — и все полетит к чертям собачьим!

— В горле пересохло!

— Чай, компот...

— Налей сто граммов!

Я выпил коньяк и почувствовал, что вот теперь можно поцеловать супругу. Чмокнул ее в щечку и с чувством выполненного супружеского долга свалился на диван. Хотел я отвернуться к стене и захрапеть, но не тут-то было. Супруга схватила меня за прическу и сильно потрепала. И еще меня козлом назвала. И пригрозила разводом...

Все полетело к чертям собачьим! Семья, быт, личное счастье... А все из-за чего? Поцеловал супругу, вот она и расслабилась!

Юрий Лихолетов

Такой случай

Гагарин,ептить! Полетал и приземлился...

У моего соседа, молодого хозяина Миши, была двухсотлитровая металлическая бочка. С вмятиной на боку. И решил Миша, что нужно бочку выровнять. А то непорядок. Думал-думал и придумал. Бочка была из-под солярки, кто-то подсказал, что пары от солярки долго держатся. А Мишке это и надо. Если факел бросить в бочку — хлопок, и бочка как новенькая будет, выровняется. «Нормально все должно пройти, это ж не бензин!» — рассуждал сосед. Но на всякий случай откатил бочку подальше от двора и построек, мало ли...

Кинул факел, а сам бегом за угол сарая. Ждет. Тихо. «Может, факел потух? Надо бы посмотреть, что ж стоять пнем». Вышел из-за угла, медленно пошел к бочке. Та молчит. Взялся за обод и заглянул внутрь. И тут ба-бах! Бочка взлетела на воздух, причем вместе с Мишкой, раздулась колобком и с грохотом приземлилась на огороде. Сосед Васька, наблюдавший всю картину, кинулся было к непутевому соседушке, но когда тот поднялся (слава Богу!) с земли, согнулся пополам от смеха. Миша, черный, как шахтер, с белыми очками вокруг ошалевших глаз, приседая на ушибленную ногу, семенил к своему забору, приговаривая:

— Гагарин,ептить! Полетал и приземлился!

С тех пор его кроме как Гагариным и не кличут.

Вера Маринченко, Ставропольский край

Ремонт в доме

ИЗ ДНЕВНИКА УЧЕНИЦЫ 5-ГО КЛАССА СВЕТЫ К.

1 июля. Ура, у нас все вверх дном! Папа с мамой двигают мебель и ругаются, я с подружками обдираю обои. Кот Васька в ужасе забился под ванну и не выходит даже на подманивание колбасой.

5 июля. Клеим потолочную плитку. Папа упал со стремянки на коробку с посудой. Мама плакала и вспоминала какого-то Колю.

10 июля. Красим окна. Папа измазюкал стекла, себя и кота Ваську. Мама топала ногами. Оказывается, Коля — это бывший ее ухажер, и живет он сейчас в Америке.

Любое мытье посуды заканчивается мыслью: «Ой, бли-и-ин, еще же сковородка!»

20 июля. Выкладываем кафелем кухню, ванную и туалет. Мама говорит, что теперь сантехнику можно выбросить в окно. Вроде бы так у итальянцев принято. Но мы же не в Италии. Подумаешь, заляпали раковину и унитаз гудроном...

10 августа. Настилали линолеум. Папа привез рулоны разного цвета. Мама села писать заявление о разводе. Папа кричал, что если она собирается к своему Коле в Америку, пусть сначала похудеет и сделает пластическую операцию. Сбегала за соседями. Через час им удалось растащить родителей по разным углам.

16 августа. Наклеили белые модные обои. У мамы начался цветовой голод.

27 августа. На торжественном семейном обеде в честь окончания ремонта тете Альбине на голову спланировала вся плитка с потолка. Двоюродный брат Костя в отместку расстрелял потолок пульками.

28 августа. Разрисовали с подружками стены принцессами и единорогами. Мама смешная — радовалась как ребенок. Нераскрашенные обои изодрал Васька.

29 августа. Папа приволок домой кадку с фикусом и горшок с геранью. А мама — шелковый абажур и плюшевую скатерть с бомбошками. Стало так уютно! Говорят, что скоро аист принесет мне братика. Ну и наивные же у меня предки! Я что, не знаю, откуда дети берутся?

Ирина Пивченко

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 30

По горизонтали: 1.Людовик. 7.Рисовка. 11.Либретто. 13.Колено. 14.Миледи. 15.Средство. 16.Декаданс. 20.Кампания. 24.Атеист. 26.Автобан. 27.Тарасов. 28.Концертино. 29.Полчаса. 30.Новичок. 32.Шлагбаум. 33.Схоласт. 36.Тюльпан. 39.Дружба. 42.Кольца. 45.Арагон. 46.Ровесник. 47.Смехота. 49.Скворец. 52.Пелерина. 54.Микрофон. 55.Качество. 56.Извилина. 57.Тамбур. 59.Карудо. 62.Драхма. 65.Крузо. 66.Данко. 67.Анапа. 68.Нажива. 69.Рвань. 70.Нимб. 71.Мопс. 72.Бутуз. 74.Анкара. 75.Смола. 77.Анонс. 78.Носки. 79.Стюарт. 82.Рапира. 85.Оплата. 86.Пиноккио. 87.Мальвина. 89.Листовка. 91.Сходство. 92.Джакузи. 94.Натяжка. 97.Бородино. 99.Тайфун. 100.Мариус. 101.Аммиак. 103.Арабика. 105.Артмане. 107.Микстура. 108.Анкерок. 111.Перелет. 113.Родословие. 114.Пирушка. 115.Глетчер. 117.Агитка. 120.Тринидад. 124.Ассонанс. 127.Ротмистр. 128.Нарвал. 129.Бельмо. 130.Краковяк. 131.Причина. 132.Связной.

По вертикали: 2.Диета. 3.Втора. 4.Класс. 5.Объект. 6.Статус. 7.Роток. 8.Самум. 9. Волга. 10.Скидка. 12.Митяев. 17.Котел. 18.Дубрава. 19.Нанка. 21.Антон. 22.Перевал. 23.Носач. 24.Арнольд. 25.Трибуна. 29.Пасека. 31.Конина. 34.Обломок. 35.Стадо. 37.Юлаев. 38.Пигмент. 40.Револьвер. 41.Бандитизм. 43.Арапник. 44.Аксакал. 48.Хлопушка. 50.Оператор. 51.Вмятина. 53.Новость. 58.Мизантроп. 60.Установка. 61.Рубикон. 62.Донбасс. 63.Адамант. 64.Анапест. 72.Бахрома. 73.Загривок. 75.Симпатия. 76.Ашхабад. 80.Танкодром. 81.Ракетница. 83.Спасибо. 84.Колонок. 88.Лужайка. 90.Вакцина. 93.Узник. 95.Тимур. 96.Страда. 98.Аспект. 101.Ариадна. 102.Коровка. 104.Игрушки. 106.«Торпедо». 109.Карри. 110.Краса. 111.Пегас. 112.Лычка. 114.Путина. 116.Расход. 118.Гетман. 119.Косово. 121.Навои. 122.Долли. 123.Драка. 124.Аракс. 125.Сабля. 126.Нулин.

Не рубите сплеча, не болтайте сгоряча!

ОВЕН Осень — время мечтать, смотреть разноцветные сны... Это время зонтов, что давно застоялись в углу... Это повод подумать и почувствовать «здесь и сейчас». И, конечно, любить вопреки всем законам природы. Очень полезно каждый день наблюдать, как плывут по небу облака и раскачиваются ветки деревьев. Если делать это днем, то у вас всегда будет хорошее настроение, если по вечерам — будете спать как младенец.

Пребываете в унынии или плохом настроении? Сядьте поудобнее около куста цветущей хризантемы и в течение нескольких минут вдыхайте ее аромат.

ТЕЛЕЦ Вы ощутите прилив сил и поймете, что все в вашей жизни хорошо, а мелкие неурядицы легко решаются. Причешитесь, наденьте красивую одежду — и на прогулку, даже если нет повода и еще надо переделать кучу дел. Разнообразьте свою жизнь общением с интересными людьми. Почаще ешьте морскую рыбу и салаты из морской капусты — йод укрепит ваши нервы.

БЛИЗНЕЦЫ Не откладывайте счастье на потом, лучше отложите тревоги и суету. Устройте для себя режим максимального благоприятствования. Спите столько, сколько хочется, работайте без перегрузок, чтобы это доставляло удовольствие. Потакайте себе любимому во всем! Плюс разумная диета, свежие фрукты и овощи — то, что надо в сентябре. И никаких экспериментов со здоровьем!

РАК В любых отношениях важно контролировать себя, а не другого человека. Ваша ошибка в том, что вы пытаетесь контролировать других, а это может привести к конфликту... Не забывайте о послеобеденном сне. Он поможет восстановить силы и снять стресс. Днем не можете уснуть? Просто полежите хотя бы 30-40 минут.

ЛЕВ Если вы чего-то по-настоящему захотите, задуманное непременно сбудется. Главное, принять решение, четко понимая, зачем вам это нужно. И верьте в то, что вы все сможете, и тогда полпути уже будет пройдено. Могут появиться проблемы с артериальным давлением. Ешьте огурцы. В них содержится много калия, а он нормализует давление и выводит соли и воду из организма.

ДЕВА Не сидите в уголке, чтобы вас не было видно. Единственный шанс не стать мышкой-норушкой — поднять пятую точку с дивана, выключить телевизор и идти в люди. Это ваше спасение на ближайшее время и лекарство от хандры. На свежем воздухе организм насыщается кислородом и становится неуязвимым для инфекций. Сделали зарядку в парке, пробежались, попили водички — вот вам и здоровый образ жизни.

ВЕСЫ Залягте на дно, уединитесь, насколько позволят обстоятельства. И поразмыслите, что и как поменять в своей жизни. Кстати, неплохо бы пересмотреть питание. Конечно, сытная еда, запитая чашечкой кофе, просто восторг! Но в сочетании с нерегулярным питанием это закончится ожирением. Вес будет расти, а вместе с ним и недуги, которые провоцирует лишний вес.

СКОРПИОН Достаточно будет любого пустяка, чтобы на самых близких и родных появилась злость, да по самую маковку. Тут главное — устоять, не прыгнуть из огня да в полымя. Пройдет время, накал страстей снизится, и вы успокоитесь. О здоровье: на дворе осень, и хронические заболевания могут показать свои острые зубки. Вы внезапно стали больше потеть? Днем быстро устаете? Утром трудно проснуться? Может, пора сходить к врачу? Упадка сил без причины не бывает.

СТРЕЛЕЦ Интуиция — это не ваше. Тот мир, к которому кто-то другой может прикоснуться ладонями, вы не ощущаете. Поэтому не торопите события. Все случится тогда, когда надо, и так, как надо... О здоровье: не упустите возможность в помидорный сезон насладиться свежим томатным соком. В нем содержится гормон счастья — серотонин.

КОЗЕРОГ Еще тепло и солнечно, а в воздухе разлит свежий и сладкий арбузный запах. Арбузная диета для вас — самая полезная из всех диет. Можно избавиться от шлаков, песка в почках и солей в суставах. И еще легко похудеть. Просто в течение дня ешьте только арбуз. Постарайтесь продержаться на такой диете 5 дней.

ВОДОЛЕЙ Прощайте и забывайте человека, который дурно обошелся с вами. Отпустите его, пусть идет своей дорогой и не путается у вас под ногами. Лучше порадуйте свой кишечник полезным блюдом. Натрите на мелкой терке морковь, залейте кефиром, добавьте ложечку меда. Ешьте по утрам, а результат увидите вечером.

РЫБЫ Человек, который умеет шутить, смеяться от души и радоваться даже самой малости, никогда не будет страдать от депрессии. Это о вас. И вам ли не знать, что душевное здоровье не менее важно, чем здоровое сердце. Вы умеете жить в ладу с собой. Научите этому и других. Кстати, чтобы не хандрить, надо завести щенка. Это та-а-а-акая терапия! Не даст грустить, и всегда будете на свежем воздухе.

В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у уролога**
КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПЛОХО РАБОТАЮТ ПОЧКИ.

✓ **О гипертонической болезни и пограничной гипертонии**
НЕ ОДНО И ТО ЖЕ.

✓ **Как жить дальше?**
УДАЛИЛИ ГРУДЬ...

✓ **Диагноз рассеянный склероз**
ХОЧУ НА МОРЕ!

ЖЕНЬШЕНЬ – ПАНАЦЕЯ ОТ ВСЕХ БЕД

ВНИМАНИЕ!
ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ!
АЛФАВИТ ЗДОРОВЬЯ

ВАШ ПОДАРОК:
«ЖЕНЬШЕНЬ – СИЛА ЖИЗНИ»

Компания «Алфавит здоровья», реализующая натуральную оздоровительную продукцию из Алтая, приглашает к участию в программе по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия.

«ЖЕНЬШЕНЬ - СИЛА ЖИЗНИ».

ИП Филин Александр Сергеевич
ИНН: 571702288573 ОГРН: 318574900015104

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 5 ОКТЯБРЯ

1 позвоните по телефону горячей линии: **8-800-555-13-36** (звонок бесплатный)

2 назовите уникальный промокод акции **0492**

3 получите пробный курс **«Женьшень-сила жизни»** **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

Доставка почтой России за счет организатора

Мы настолько уверены в качестве своего продукта, что предлагаем вам попробовать его совершенно бесплатно!

ПОДАРОК

Существует ли на свете средство, эффективное одновременно при нехватке железа и проблемах с сосудами, повышенном сахаре и половом бессилии, сердечно-сосудистых отклонениях и множестве других опасных недугов? Да, в основе такого средства лежит корень жизни – **женьшень**.

Сегодня ученые с уверенностью могут сказать, что женьшень **действительно продлевает жизнь, молодость и здоровье**. Он способен заменить многое из домашней аптечки, ведь его мощное целебное воздействие охватывает сразу все функции организма.

Природа создала **женьшень** настолько совершенным для пользы человека, что нашей основной задачей стала разработка оптимальной формы препарата на его основе для лучшего усвоения всех его полезных свойств. И такая форма была найдена! Мы разложили биомассу женьшеня на тончайшие наноструктуры, получив высокоэффективный витальный фитокомплекс **«ЖЕНЬШЕНЬ-СИЛА ЖИЗНИ»**.

Витальный комплекс «ЖЕНЬШЕНЬ-СИЛА ЖИЗНИ» взял от природы все, чтобы мгновенно изменить вашу жизнь к лучшему!

Главный технолог-разработчик комплекса «Женьшень – сила жизни» Русских И.В.

РЕКЛАМА 000938

* Акция действует с 05.09.2018 до 05.10.2018 г. Организатор акции ИП Филин А. С. Количество подарков ограничено. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве продукции, участвующей в акции, уточняйте по телефону.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **127058** экз. Заказ **1287**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 05.09.2018 г.
Подписано в печать 29.08.2018 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 146 058 экз. Объем 6 п. л.
18+